



日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		
1 水	○	むぎごはん タコライスのぐ タコライスのやさい もずくとたまごのスープ	米 麦 油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ もやし	ソース ケチャップ 醤油 カレー粉 塩 こしょう 塩	555 26.2
		バーガーパン タラフライ チーズサラダ ABCスープ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	脱脂粉乳 タラ チーズ 豚肉	玉ねぎ えのき 葉ねぎ キャベツ もやし 人参 きゅうり しめじ 人参 セロリ もやし	塩 ソース 塩 酢 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	
		むぎごはん いわしのしょうがに やさいのおかかあえ だいこんとえのきのみそしる	米 麦 砂糖	いわし	しょうが	醤油	528 20.9
				かつおぶし 油揚げ みそ わかめ	小松菜 人参 もやし キャベツ 大根 えのき ねぎ	醤油 酒	
6 月	○	10月6日は十五夜			じゅうごや こんだて		522 19.2
		さつまいもごはん やきししゃも	米 麦 さつまいも ごま	ししゃも		塩 酒	
		キャベツのごますあえ おつきみすましる	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参	酢 醤油 塩	
		ぶどうゼリー	わかめ		人参 大根 椎茸 かぼちゃ 葉ねぎ	醤油 塩	
		むぎごはん	砂糖	寒天 ゼラチン	ぶどう果汁		
		にくだんごのあますあんかけ もやしのいためもの かきたまじる	油 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく	酢 醤油	
7 火	○	むぎごはん	油		人参 もやし キャベツ	醤油 塩 こしょう	586 20.5
		にくだんごのあますあんかけ もやしのいためもの かきたまじる	片栗粉	卵	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 椎茸	酒 醤油 塩	
		むぎごはん	とうふのチリソースに	えび 豚肉 大豆 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸	酒 醤油 ケチャップ	
8 水	○	むぎごはん	油 砂糖 片栗粉 油	えび 豚肉 大豆 豆腐	たけのこ缶 葉ねぎ トマト缶	豆板醤	647 28.2
		おいもとくろはんぺんのあげに	さつまいも 砂糖 片栗粉 油	大豆 黒はんぺん		醤油 酒 みりん	
		ちゅうかめん しょうゆらーめんのスープ UFOあげ	小麦粉 片栗粉 油				
10 金		1がつきしゅうぎょうしき きゅうしょくはありません					
14 火		2がつきしきょうしき きゅうしょくはありません					
15 水	○	むぎごはん はっぽうさい	米 麦				513 24.2
		きりほしだいこんナムル	油 ごま油 片栗粉	豚肉 卵 いか えび	にんにく しょうが たけのこ 人参 もやし	酒 塩 こしょう	
					玉ねぎ キャベツ 椎茸	オイスタークリーミー 醤油	
16 木	○	きなこあげパン ポークシチュー	砂糖 ごま油	昆布 ハム	きゅうり もやし 人参 大根	醤油 塩	615 26.4
		かいそうサラダ	小麦 砂糖	わかめ ハム	キャベツ もやし コーン	塩 こしょう	
		こまつなとじゃこのチャーハン だいこんサラダ ワンタンスープ かき	油 ごま ごま油 ごま油 砂糖 油 ごま油 ワンタン	豚肉 卵 ちりめんじゃこ ツナ 豚肉	にんにく しょうが 椎茸 玉ねぎ ねぎ 小松菜 コーン缶 大根 人参 きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 柿	醤油 みりん 酒 塩 酢 醤油 塩 酒 醤油 塩 こしょう	
17 金	○						528 19.4

秋を楽しむ お月見の行事

今年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		

かんなみちょう ふるさときゅうしょくのひ

20 月	○	三島産しめじのきのこごはん 伊豆市産たまごのちぐさやき さつまじる たんなヨーグルト	油 米 麦 油 砂糖 さつまいも ヨーグルト	油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ 大根 人参 小松菜	人参 椎茸 しめじ 人参 葉ねぎ ごぼう 大根 人参 小松菜	醤油 塩 酒 醤油 酒 塩 みりん	622 27
21 火	○	ガーリックライス タンドリーチキン ナムル はくさいスープ	米 麦 油 鶏肉 ヨーグルト ごま ごま油 片栗粉 ごま油	ベーコン 鶏肉 もやし 人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 コーン	にんにく 葉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 コーン	醤油 塩 こしょう ケチャップ 酒 醬油 塩 こしょう カレー粉 醤油 塩 塩 醬油 酒	501 26
22 水	○	クロックムッシュ チキンボトフ カボチャサラダ	小麦粉 砂糖 ショートニング バター 油 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム ハム チーズ 鶏肉 ハム	バセリ しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり コーン	塩 ナツメグ 塩 こしょう 酢 塩	543 23.4
23 木		きゅうしょくはありません	おべんとうのよういをおねがいします				
24 金	○	むぎごはん れんこんつくね ツナサラダ もやしとたまねぎのみそしる	米 麦 油 砂糖 ごま 油 砂糖 豆腐 油揚げ わかめ みそ	鶏肉 卵 牛乳 みそ ツナ 玉ねぎ 蓮根 キャベツ もやし コーン きゅうり 玉ねぎ もやし 葉ねぎ		塩 酒 醬油 みりん 酢 塩 こしょう	603 27.5
27 月	○	むぎごはん あきのみかくカレー りんごのコールスローサラダ	米 麦 さつまいも はちみつ 油 油 砂糖	豚肉 クリームチーズ 玉ねぎ グリンピース トマト缶	にんにく しょうが 人参 しめじ まいたけ キャベツ 人参 もやし きゅうり りんご	塩 こしょう カレー粉 ソース 醬油 酢 塩 こしょう	543 18.5
28 火	○	ちゅうかめん サンマーメンのスープ たいがくいも	小麦粉 油 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	豚肉 玉ねぎ グリンピース トマト缶 きくらげ もやし 白菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ もやし 白菜	塩 醤油 酒 塩 こしょう 酢 みりん 醬油	528 19.3
29 水	○	むぎごはん さばのみそに はくさいのからしあえ けんちんじる	米 むぎ 砂糖 ごま 里芋	さば みそ 油揚げ 豆腐	しょうが もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 人参 ねぎ	酒 みりん 醬油 醤油 塩 酢 塩 醬油	516 23.2
30 木	○	むぎごはん にょくどんのぐ(ツナそぼろ) (いりたまご)	米 麦 油 卵	ツナ 油揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこ缶	玉ねぎ 人参 たけのこ缶	醤油 塩	587 24.8
31 金	○	エビピラフ ハムサラダ カボチャシチュー つぶつぶオレンジゼリー	米 麦 バター 油 砂糖 油 バター 小麦粉 砂糖	えび ハム ベーコン 鶏肉 牛乳 寒天 ゼラチン	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ みかん みかん果汁	塩 こしょう 酢 塩 こしょう 塩 こしょう ワイン	554 22

貧血を防ぐ!
食生活のポイント

どんな症状が出るの?

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識し

鉄を多く含む食品	動物性食品（ヘム鉄）	植物性食品（非ヘム鉄）
レバー アサリ・シジミ 赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)	赤身の肉 卵 赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)	小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品

ビタミンCを多く含む食品
ピーマン じゃがいも さつまいも
ブロッコリー 柑橘類 キウイフルーツ