

令和7年度

10月 こんだてひょう



函南町立東小学校

日付	牛乳	献立	黄色の食品 ～おもにエネルギーになる食品～	赤色の食品 ～おもに体を作る食品～	緑色の食品 ～おもに体の調子を整える食品～	その他の 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
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 片栗粉	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ チーズ 卵 もずく 豆腐	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ もやし 玉ねぎ えのき 葉ねぎ	ソース ケチャップ 醤油 カレー粉 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	555 26.2
2木	○	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		塩 ソース 塩 酢 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	545 23.8
3金		むぎごはん いわしのしょうがに やさしいおかかあえ だいこんとえのきのみそしる	米 麦 砂糖	いわし かつおぶし 油揚げ みそ わかめ	しょうが 小松菜 人参 もやし キャベツ 大根 えのき ねぎ	醤油 醤油 酒	528 20.9
6月	○	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 キャベツのごますあえ おつきみすましじる ぶどうゼリー	米 麦 さつまいも ごま ごま 砂糖 わかめ 砂糖	ししゃも 寒天 ゼラチン	キャベツ もやし 人参 人参 大根 椎茸 かぼちゃ 葉ねぎ ぶどう果汁	塩 酒 酢 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩	
7火	○	むぎごはん 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	米 麦 油 ごま油 片栗粉 油 片栗粉	豚肉 鶏肉 卵	玉ねぎ にんにく 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 葉ねぎ 椎茸	酢 醤油 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 塩	586 20.5
8水	○	むぎごはん とうふのチリソースに おいもとくろはんぺんのあげに	米 麦 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖 片栗粉 油	えび 豚肉 大豆 豆腐 大豆 黒はんぺん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ缶 葉ねぎ トマト缶	酒 醤油 ケチャップ 豆板醤 醤油 酒 みりん	647 28.2
9木	○	ちゅうかめん しょうゆらーめんのスープ UFOあげ	小麦粉 油 片栗粉 油 餃子の皮 小麦粉 砂糖		にんにく しょうが 人参 もやし しなちく チンゲン菜 ねぎ 椎茸 玉ねぎ 人参 葉ねぎ	塩 醤油 塩 酒 こしょう 醤油	544 23.3
10金		1がつきしゅうぎょうしき きゅうしよくはありません					
14火		2がつきしぎょうしき きゅうしよくはありません					
15水	○	むぎごはん はっぽうさい きりぼしだいこんナムル	米 麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油	豚肉 卵 いか えび 昆布 ハム	にんにく しょうが たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ 椎茸 きゅうり もやし 人参 大根	酒 塩 こしょう オイスターソース 醤油 醤油 塩	513 24.2
16木	○	きなこあげパン ボークシチュー かいそうサラダ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 油 バター じゃがいも ごま 砂糖	脱脂粉乳 きなこ 豚肉 大豆 チーズ わかめ ハム	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ もやし コーン	塩 ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース 塩 塩 こしょう	615 26.4
17金	○	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	528 19.4

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

今年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

じゅうごや ぎょうじ 十五夜の行事食

つきみだんご 月見団子

こめ 米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

さと 里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

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

20月	○	三島産しめじのきのこごはん 伊豆市産たまごのちくさやき さつまじる たんなヨーグルト	油 米 麦 油 砂糖 さつまいも	油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ ヨーグルト	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 ごま ごま油 片栗粉 ごま油	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉	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 醤油 塩 こしょう カレー粉 酢 醤油 塩 塩 醤油 酒	501 26
22水	○	クロックムッシュ チキンポトフ 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	パセリ 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じる	米 麦 油 砂糖 ごま 油 砂糖	鶏肉 卵 牛乳 みそ ツナ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	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 醤油 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	にんにく しょうが 人参 しめじ まいたけ 玉ねぎ グリンピース トマト缶 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 醤油 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 だいがくいも	小麦粉 油 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	豚肉 Halloween 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 醤油	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 醤油 醤油 塩 酢 塩 醤油	516 23.2
30木	○	むぎごはん にしょくどんのぐ(ツナそぼろ) (いりたまご) じゃがベーじる	米 麦 油 バター じゃがいも	ツナ 油揚げ 卵 ベーコン みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ缶 玉ねぎ もやし 人参 葉ねぎ	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。



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

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）



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

ビタミンCを多く含む食品

