

2023年度

# 10月の献立

栄養士 荒橋



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
2	月	ご飯 味噌汁 メンチカツ 納豆 ひじき煮	バナナ	454 11.6	19.7 1.6
3	火	ご飯 かきたま汁 鶏肉の照り焼き 筑前煮 南瓜サラダ	白桃缶	450 17.5	16.9 1.0
4	水	さつまいもご飯 味噌汁 エビフライ ほうれん草ソテー 人参フライ	ロールケーキ	456 19.9	18.0 1.6
5	木	チキンライス きこのミルクスープ スクランブルエッグ ツナサラダ	プリン	452 19.5	15.8 1.7
6	金	ポークカレー 野菜スープ マカロニサラダ	イチゴゼリー	458 12.8	15.9 1.4
9	月	<b>スポーツの日</b> 🏏 🎾 🏊			
10	火	ご飯 豚汁 アジフライ かぼちゃ煮 キャンディーチーズ	フルーツ ヨーグルト	456 20.9	15.2 1.3
11	水	ハヤシライス 中華スープ 大根サラダ	オレンジ	458 13.1	18.3 1.9
12	木	ご飯 すまし汁 チキンカツ煮 大根とツナ煮 きゅうりの酢の物	フルーチェ(いちご)	451 19.1	14.1 1.5
13	金	豚丼 なめこ汁 キャベツの胡麻和え	マスカット ゼリー	457 17.5	14.1 1.5
16	月	食パン スティックパン ポークビーンズ チキンナゲット コールスローサラダ	ピルクル	455 18.6	21.3 1.9
17	火	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 アメリカンドッグ 大根の甘酢和え	みかん缶	455 16.5	17.3 1.8
18	水	鶏天丼 けんちん汁 キャベツのみそドレサラダ	ババロア	457 19.2	17.0 1.1
19	木	スパゲティミートソース ポトフ トマトサラダ	いちごヨーグルト	451 17.3	12.8 1.6
20	金	ふりかけご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き ジャーマンポテト スパゲティサラダ	ぶどうゼリー	462 15.3	17.2 1.5
23	月	ご飯 すまし汁 かぼちゃコロッケ 納豆 厚揚げとこんにゃく煮	黄桃缶	456 12.0	15.4 1.5
24	火	ご飯 そうめんスープ サバの味噌煮 さつまいものミルク煮 きゅうりの酢の物	バナナ	450 13.5	13.3 1.3
25	水	鶏そぼろ丼 具たくさん汁 マカロニサラダ	ミルクゼリー	450 17.7	16.8 1.3
26	木	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ 切干大根の煮物	フルーツポンチ	450 15.0	17.7 1.7
27	金	ふりかけご飯 コーンチャウダー 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ソテー フライドポテト	オレンジ	456 15.9	17.8 1.7
30	月	きつねうどん さつまいもとりんご煮 ミモザサラダ	バナナ	452 15.0	10.8 1.9
31	火	パンプキンカレー ワンタンスープ 春雨サラダ	桃ゼリー	451 14.5	11.2 1.9
				<b>10月平均</b>	454 16.0 16.3 1.6

\* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。  
\* 毎日麦茶がつきます。

## お米が美味しい季節です!!

稲刈りの時期になり、お米が美味しい季節になりました。  
日本人の主食である米ですが、米の消費量は年々減り、  
昭和40年頃と比較すると半分の量になっています。  
原因の一つとして、洋食文化が入り小麦粉製品や肉、油脂などの  
消費が増え米を食べる量が減ってきていることがあります。  
日本人の体を支えてきたお米。日本人にあった「食」を見直してみませんか？



**・ご飯は繊維質が多く便秘になりにくい**  
食物繊維を多く含んでいるので便秘解消にピッタリ!!

**・脳を活性化させる**  
ご飯はパンや麺類よりよく噛むので、唾液が沢山できます。  
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます☆



**・ご飯は腹もちが良い(朝食にはご飯を!)**  
ご飯は腹もちもよく、肥満などになりにくいです。

## さんまの季節

秋はさんまの脂が20%を超え  
最もおいしい季節です。  
口先と尾が黄色くなっているものが  
脂のりがいい証拠です。



塩焼きや生姜煮、蒲焼き丼など、  
美味しいご飯と一緒にいかがでしょうか♪