

今週の献立表

【令和7年10月27日～令和7年11月2日】

	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	11月1日 (土)	11月2日 (日)
朝食		・いわしの磯辺揚げ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・白菜のおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・きびなごカリカリフライ ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・ししゃも ・千草焼き ・切り干し大根の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	・塩鮭 ・ゆで卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ごま和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	11月1日  犬の日 NEW	・塩鮭 ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 NEW
昼食	・栗ご飯 ・ささみチーズフライ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ポトフ ・和風フレンチ ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・漬物 ・漬物			・和風きのこスパゲティ ・ささ身梅しそ竜田揚げ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・五目金平 ・グリーンサラダ ・フルーツ寒天 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物	・豚肉と野菜のナポリタン風 ・まるごと南瓜コロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・秋野菜の煮物 ・お浸し ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	・白身魚の吉野揚げ(ピリ辛ごまだれ) ・焼きビーフン ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・がんも入り煮浸し ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	・鶏肉のレモンソース ・豚肉ともやしの炒め物 ・オークランドポテト ・秋ナスと厚揚げのカレー煮 ・ゆで野菜サラダ ・フルーツのカルピス和え ・わかめスープ ・ごはん ・漬物
夕食	・ロールキャベツのコンソメ煮 ・ハムカツ ・豚肉とニラの豆板醬炒め ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツ白玉 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	・豚肉の中華風生姜焼き ・パリパリ春巻き ・ミートボールのグラタン風 ・きのこ青菜の麻婆炒め ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 NEW	・鮭のちゃんちゃん焼き ・揚げしゅうまい ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・韓国風肉じゃが ・おくらとコーンのサラダ ・れんこんの梅ドレッシング和え ・フルーツ杏仁 ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物	・牛肉と厚揚げの甘辛炒め ・イカリングフライ ・ラザニア風マカロニ ・こんにやくと野菜のごま煮 ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香和え ・フルーツポンチ ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	10月31日 Happy Halloween  ハロウィン	・豚肉の中華風生姜焼き ・パリパリ春巻き ・ミートボールのグラタン風 ・きのこ青菜の麻婆炒め ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツポンチ ・中華スープ ・ごはん ・漬物	

◇◆◇ 運動部サポートパワーアップごはん ～強い体を作るには食べることがとてもたいせつ～ ◇◆◇

1日の食事は、3食+捕食が基本。朝昼夕食しっかり、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。15～18歳の運動部の部活に励む男子が1日に摂取したい目安量は、約3200～3500Kcalです。

10～11歳はこの8割(2700kcal程度)、12～14歳はこの9割(3000kcal程度)を目安にしてください。1日に食べられる量には個人差があるので、あくまでも参考例と考えてください。

では、女子の場合は、男子の量に9割程度を目安にしましょう。また、女性に多く見られる骨粗鬆症を子どものころから予防するために、ヨーグルトや牛乳などカルシウムの豊富な食品を特に意識してとりましょう。女子は鉄も不足しやすいので、牛赤身肉、アサリ、納豆、切干大根やほうれん草など鉄の多い食品も意識して取り入れましょう。

大人の食事とは異なり、成長期の子供の食事には体の成長を助けるたいせつな役割があります。必要量をしっかり摂取しましょう。