10月分 予定献立表

みよし市健康づくり大使「キューちゃん」

10	月	の目標「食べ物の大切さ	<u>について考え</u>	よう」						みよし市立学校給食センター		
		献立名	5	E		エネルキ゛ー						
		★…新メニュー	まもに血や		縁 おもに	^{からだ ちょうし ととの} 体の調子を整える	黄 おもにエネノ		(kcal) たんぱく			
日	曜		体をつくるもとになる たんぱく質 無機質			ビタミン	体を動かす 炭水化物	もとになる 脂質	質 (g)			
		日付に○がついた日は、各学校に献 立一口メモがつきます。	1 群 魚・肉・卵	2 群 牛乳·乳製品	3群	4 群 その他の野菜	5 群 穀類・いも類	6 群 油脂類	小学校中学校			
		ちゅうか ぎゅうにゅう	豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	きのこ・果物	*************************************	種実類	中子仪			
		中華めん 牛乳	ぶたにく まめみそ	ぎゅうにゅう		1 1214 171 171 1811 1811	ちゅうかめん		665	たいず つく とうにゅう きんにく つく しつ 大豆から作られる豆乳は、筋肉を作るたんぱく質		
1	水	★ 豆乳入りみそラーメンのスープ	こめみそ とうにゅう		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	でんぷん	あぶら	29.3	*** あかいろ しょくひん なかま の が多い赤色の食品の仲間です。そのまま飲むのが にがて ひと なべもの い		
1	73.	** 揚げしゅうまい(小2個・中3個)	ぶたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ (こむぎこ)	あぶら	803	苦手な人も、ラーメンのスープや鍋物に入れると た		
		だいこん 大根のバンバンジーサラダ	とりにく			だいこん きゅうり	さとう	ごま	34.7	食べやすくなります。		
		はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			きゅうしょく 【⑪スマイル給食】		
		、 チキンライスの具	とりにく		トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム		あぶら		『コールスローサラダ』の「コール」は、オランダ語で		
2	木	いもだいずに	ウインナー		/-/ / ' ' /				25.8	キャベツのことです。コールスローは古代ローマ時		
		じゃが芋と大豆のコンソメ煮	だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも			代から食べられていたと言われていますが、18世		
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー	30.7	記になってマヨネーズが使われるようになると、 ー * にんき ひろ		
		はん きゅうにゅう ご飯 牛乳		ギルンニルン		11 5 255 25320	714	ドレッシング		気に人気が広がったそうです。		
		じる	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん	こめ		609 28	さばは、寒い時期に脂がのっておいしくなる魚で せかいじゅう た にほん まわ うみ		
3	金	けんちん汁	さば とつか		100/0	こんにゃく ねぎ		あぶら		す。世界中で食べられていて、日本の周りの海で		
		さばの塩焼き ** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいず	ひじき		えだまめ キャベツ		わふう	768 33.6	も昔からよくとれます。今日の塩焼きのさばも、日 ほん きゅうしゅう ラグ 本の九州の海でとれたものです。		
		豆とひじきの和風サラダ	ささみあぶらづけ	ぎゅうにゅう		ACOUNTY TO	こめ	ドレッシング		本の几州の海でとれにものです。 じゅうごやぎょうじしょく 【十五夜行事食】		
		ご飯 牛乳 学たき	とりにく なまあげ	C771C97	にんじん	こんにゃく だいこん しめじ	さといも		684 24.4	【十五夜行事食】 こんや じゅうごや つきみ ちゅうごく つた ふう 今夜は十五夜です。月見は中国から伝わった風		
6	月	デルさ ごぼう入りつくね (小・中2個)	とりにく			ごぼう たまねぎ しょうが		<u> </u>		しゅう さといも しゅうかく のうさくもっ そな 習で、里芋などの収穫されたばかりの農作物を供		
		切り干し大根と小松菜のごまあえ			こまつな	もやし きりぼしだいこん	さとう	ごま	818 28.1	まうさく かんしゃ しゅうかん えて、豊作に感謝する習慣があります。		
		月見団子 はん きゅうにゅう					こめこ さとう		20.1	4.7-20.20		
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		595	がんこくりょうり ひと いま ねん 『ビビンバ』は韓国料理の一つで、今から200年 いじょうまえ た かん		
7	,1,	ビビンバの具	ぶたにく	1-1-1	チンゲンサイ	にんにく ほししいたけ もやし	さとう	ごまあぶら くろごま	29.1	以上前から食べられていたと言われています。韓 こく おおみそか ぼん とくべっ ひ た		
/	火	わかめスープ Lょう こ ちゅう こ	とうふ	わかめ		はくさい ねぎ	ショウロンボウのかわ		777	国では、大晦日やお盆などの特別な日によく食べ		
		ショウロンポウ (小1個・中2個) ベビーフィッシュ	ぶたにく とりにく	いわし		しょうが たまねぎ	(こむぎこ) さとう		35.8	るそうです。		
		むぎ はん ぎゅうにゅう まご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ			きかな み ぼう っ や っく た ちくわは、魚のすり身を棒に付けて焼いて作った食		
8		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	なまあげ こめみそ まめみそ	<u> </u>	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		602	**** *** *** *** *** *** *** *** *** *		
	水	ちくわのいそ辺揚げ						+ ~"~	23.5	は、ちくわから生まれたと言われています。どちらも		
		しょう こ ちゅう こ (小2個・中3個)	ちくわ	あおさ			こむぎこ	あぶら		ebus つく 魚から作られるので、筋肉を作るたんぱく質がたく		
		プログランド (また) また (また)	かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	みつば	もやし キャベツ	さとう			さんあります。		
		黒ロールパン 牛乳	~ ¬\	ぎゅうにゅう			くろロールパン			『ミネストローネ』はイタリア語で「具だくさんスープ」 い ゕ ゕ ぃ ぃ ゃ ゃ ぃ ぃ ゃ ぁ ぃ ぃ		
9	木	★ABCミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	26.6	という意味で、家庭ごとに入れる野菜が違う、自		
		チーズオムレツ	たまご	チーズ	/T=+0 / Z=	+ 1 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	+L2		772 32.7	由なスープです。『ABCミネストローネ』は、野菜や		
		もやしとほうれん草のレモンサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし レモンかじゅう	さとう		32.7	豆もたくさん入ったスープです。 きょう きゅうしょく さいがい お そうてい しょく		
		救給力レー		ぎゅうにゅう	トマトジュース	たまねぎ	こめ	+ -".	447	今日の給食は、災害が起きたことを想定した食		
		(給食 用レトルトカレー) ぎゅうにゅう 牛乳	-)		にんじん	コーン しめじ	じゃがいも	あぶら	9.2	事です。いざというときにのために、火や食器を使 た しょくに たいけん わずに食べられる食事を体験してみましょう。		
10	金							673	また、今日は 目の愛護デー です。ブルーベリーに			
		ブルーベリーゼリー (小)					ブルーベリーゼリー		11.2	はいぶん め けんこう 含まれるアントシアニンという成分には、目を健康		
		ブルーベリータルト (中)					ブルーベリータルト			たも はたら に保つ働きがあると言われています。		
		しらたま ぎゅうにゅう 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		689	だいがくいも いも あぶら ぁ あま 『大学芋』は、さつま芋を油で揚げて、甘いたれで		
14	<i>'</i> ,1,'	肉うどんの汁	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ			25.7	りょうり たいしょうじだい しょうわからめた料理です。大正時代から昭和にかけて、		
1+	火	だいがくいも しょう こ ちゅう こ 大学芋(小2個・中3個)				CONTRACT CONTRACT	さつまいも さとう	あぶら くろごま		とうきょう だいがくせい おお まち た 東京の大学生の多い街でよく食べられたことから、 なまぇ っ い		
		ばいにく もやしとチンゲンサイの梅肉あえ	とりにく		チンゲンサイ	もやし ばいにく	さとう	あぶら	30	この名前が付けられたと言われています。		
		ばん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613	『ピラフ』は、トルコやインドで生まれた料理と言わ		
		きのこピラフの具	ぶたにく			にんにく しめじ まいたけ とうもろこし		あぶら	23.5	れています。フランスに伝わったときに「ピラフ」と呼		
15	水	しいも まめ に じゃが芋と豆のトマト煮	ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		767	ばれるようになりました。ピラフは、スペイン料理の りょうり		
		みどり やさい	ひよこまめ まぐろあぶらづけ		パセリ			ごまクリーミー	27.9	『パエリア』、イタリア料理の『リゾット』とともに、世 かいきんだいこめりょうり ひと		
		緑の野菜のごまサラダ	よく つめふり ノげ	ギルミニ・・	こまつな	えだまめ キャベツ	7 th	ドレッシング		界三大米料理の一つです。		
		ご飯 牛乳	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	<u> </u>	たまわざ このまたは たざ	こめ		663	【フードロスを考える献立】		
16	木	さつま芋とえのきのみそ汁	まめみそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ ねぎ	さつまいも		22.6	今日は「世界食糧デー」で、飢餓や食糧問題にかんが、ひできょういた		
-9		おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	823	ついて考える日です。今日のさつま芋とにんじんは たね っか 皮をむかず、ピーマンは種も使います。コロッケは、		
		_{かわっ} 皮付きにんじんとごぼうのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	26.8	皮をむかす、ヒーマンは種も使います。 コロックは、		
		はんぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	C40/04/2	667	ゎ ふ ぅ 『和風おろしハンバーク』のソースには、生産量日		
	_	のつぺい汁	とりにく なまあげ		にんじん	ほししいたけ こんにゃく はくさい ねぎ	さといも でんぷん		30.8	ほんいち あいちけんさん あお はい あお 本一の愛知県産の青じそが入っています。青じそ		
17	金	わふう	ぶたにく とりにく	<u>.</u>	しそ	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう	あぶら	826	ままば い は、た りょくおうよく は、「大葉」とも言われる、葉っぱを食べる緑黄色		
		はなぶとなっとう 骨太納豆	なっとう	ちりめんじゃこ	にんじん こまつな		さとう	ごま		やさい野菜です。		
			·	•	 		!					

		献立名			 おも	エネルキ"ー				
日	099	★…新メニュー	おもに血や肉となり 体をつくるもとになる		[]	からだ ちょうし ととの は 体の調子を整える	おもにエネル からだ。うご 体を動かす		(kcal) たんぱく	り献立のワンポイントり
	唯	日付に○がついた日は、各学校に献 立一口メモがつきます。	たんぱく質 無機質			ビタミン	炭水化物	脂質	質 (g)	
			1群 魚·肉·卵 豆·豆製品	2群 牛乳·乳製品 小魚·海藻	3群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 きのこ・果物	5 群 穀類・いも類 さとう	6 群 油脂類 種実類	小学校 中学校	
		こ飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			こんげつ にほんぜんこくしょく みぇけん 今月の「日本全国食めぐり」は三重県です。あお
20		上版 十九 日本全国食めく ★あおさのみそ汁 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ぐり とうふ まめみそ こめみそ			たまねぎ えのきたけ ねぎ			640	みぇゖん せいさんりょうぜんこく い かいそう さは、三重県が生産量全国1位の海藻です。
	月	→ ふう あ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	ぎょうざのかわ	あぶら	20.0	っ っ ぃ がっこうきゅうしょく う 『津ぎょうざ』は津市の学校給食から生まれたご
		み え け んきょうどりょうり	あぶらあげ		にんじん	にんにく れんこん だいこん	(こむぎこ) さとう	03.012	829	とうち 当地グルメで、『ちゃつ』は三重県に伝わる郷土
		★ ちやつ (三重県郷土料理)	לאכשביאנעש	ヨーグルト	12/00/0	11/02/0 /2012/0	667		25.6	りょうり に 料理で、『煮あえ』とも呼ばれます。
		ヨーグルト (中) はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		621	あいち にくだんご あいちけんさん ぶたにく だい
		なまあ いも に	とりにく なまあげ		にんじん	しめじ	さとう じゃがいも		631 23.2	『愛知の肉団子』には、愛知県産の豚肉や大
21	火	生揚げとじゃが芋のつゆだく煮	とうにゅう ぶたにく		チンゲンサイ					豆、れんこんが使われています。愛知県では多くののうきんぶつつく
		愛知の肉団子 (小・中2個)	とりにく だいず とうふ	10 - 1		しょうが たまねぎ れんこん	でんぷん さとう	9-	772 27.1	農産物が作られていて、れんこんは生産量が全
		ツナとひじきのいため煮 ^{はん ぎゅうにゅう}	まぐろあぶらづけ	ひじき		こんにゃく とうもろこし	さとう	あぶら	27.11	国4位、玉ねぎは5位です。
		ご飯 牛乳 さゎに		ぎゅうにゅう		ほししいたけ ごぼう	こめ		665	まわにわん ほそ き やさい にく に こ 『沢煮椀』は、細く切った野菜と肉をだしで煮込ん あじ しるもの さわ
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん みつば	たけのこ えのきたけ			24	だ、あっさり味の汁物です。「沢」は"たくさん"という
22	水	こも 子持ちししゃものフリッター		あおさ ししゃも おきあみ			こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら	793 27.4	意味で、たくさんの具材が入った椀物のということ なっ。 から名付けられました。豚肉のうまみと、野菜の
		五色あえ	ЛД	<u> </u>	にんじん こまつな	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	1	_{しょっかん たの} りょうり シヤキシヤキ食感が楽しめる料理です。
		こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		680	ご ひ なべ い 『ポトフ』は、フランス語で「火にかけた鍋」という意
		ポトフ	ウインナー	<u>.</u>	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		31.6	# だいひょうてき かていりょうり ひと 味で、フランスの代表的な家庭料理の一つです。
23		とりにく に 鶏肉のトマト煮	とりにく			トマト			791	もともと おお にく やさい こうしんりょう い 元々のポトフは、大きな肉と野菜、香辛料を入れ
		ミックスフルーツゼリー				りんご パイナップル みかん	ゼリー		37.1	た。 こ っく てゆっくり煮込んで作ります。
		ザルまい はん ぎゅうにゅう みなみちゅうがっこうこうあん 玄米ご飯 牛乳 南中学校考案レシピ		ぎゅうにゅう			げんまい こめ			かき あじ とりどん さくねん みなみちゅうがっこうかてい 『柿だれ味の鶏丼』は、昨年、南中学校の家庭
	^	************************************	りょうり		はねぎ	たまねぎ かき しょうが にんにく	さ とう	ごま	606	か がくしゅう かんが 科の学習で考えられたレシピをアレンジしたもので
24	金	えびボールと野菜のすまし汁	えびボール とうふ ハム		にんじん みつば	はくさい えのきたけ	でんぷん		756	す。みよし市は、富有柿を中心に柿の栽培が盛 **・・・ とりどん んで、今日の鶏丼にもみよし市産の柿が使われて
		彩りサラダ	ハム かつおけずりぶし	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	2317	います。
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		695	ょせい 『りんご』は寒いところで生まれた果物で、日本で
27	月	豚肉ときのこのハヤシ (米粉)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ なましいたけ かき	じゃがいも さとう	あぶら こめこのハヤシルウ		とうほくちほう ながのけん そだは東北地方や長野県などでたくさん育てられてい
	, ,	たいず 大豆ナゲット (小・中2個)	だいず きなこ とりにく		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら	848	ます。種類によって実る時期が違って、8月の終 ごろ かっ つきつき ひんしゅ
		りんご				りんご			30.2	わり頃から11月くらいまで次々といろいろな品種 のりんごが採れます。
		はん ぎゅうにゅう こ		ぎゅうにゅう			こめ			のりんこか休れます。 はっちょう おかざきし えどじだい っく 八丁みそは、岡崎市で江戸時代から作られてい
28		たいこん に たんしん たんしん たんしん たんしん たんしん たんしん たんしん た	ぶたにく なまあげ	<u>:</u>	にんじん	しょうが だいこん	さとう でんぷん		666 28.6	でんとうてき、まめ だいず、しお っく を る伝統的な豆みそです。大豆と塩だけで作り、木
	火	はっちょう に	いわし		さやいんげん	,			-	る伝統的な立めてです。人立と温だりで作り、木 ホゥ
		いわしの八丁みそ煮	はっちょうみそ		こねぎ にんじん		さとう	ごまあぶら	837	補じる年以上が成させることで、振序なコクとす きんみ しぶ う まみや、ほのかな酸味と渋みが生まれます。
		千草あえ	ささみあぶらづけ	ひじき	ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	5-7.1	
		tiぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		704	まめ げんさん まめ いま せんねんい ひよこ豆はトルコが原産の豆で、今から7千年以 じょう まぇ た まめ
		ひよこ豆のポークカレー (米粉)	ぶたにく ひよこまめ		にんじん あかパプリカ	にんにく しょうが たまねぎ かき		こめこの カレールウ	27.3	上も前から食べられていました。ひよこ豆には、お
29	水	ささみフライ	ささみ		200, 32, 303	neonice ne	こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	903	ちょうし よ なかの調子を良くしてくれる食物繊維が、大豆の はい ふそく 1.5倍あります。食物繊維は不足しがちなので、
		じゃが芋とブロッコリーのサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも	コーンクリーミー ドレッシング	34.4	サササ 進んで食べたいですね。
		ご飯 牛乳 北部小学校 1	しゅうねんきねんきゅうし。 50周年記念給				こめ			きょう きゅうしょく あき めぐ あじ こんだて あき 今日の給食は秋の恵みを味わう献立です。秋に
		************************************	とりにく		にんじん	しめじ えのきたけ	さとう	〈 り	641 24.2	くり き み なかま なると栗などの木の実やきのこの仲間など、たくさ た もの みの じ き むか んの食べ物が実りの時期を迎え、さばやさんまは
30	木	お祝いすまし汁	とうふ かまぼこ		みつば	だいこん はくさい			795	んの良へ物が実りの時期を遅え、こはいこんまは _{あぶら} 脂がのっておいしくなります。
		さばの照り焼き	さば						29	きょう きゅうしょく ほくぶしょうがっこう そうりっ また、今日の給食には、北部小学校の創立150
		お祝いデザート					おいわいデザート]	はた、ラロの相及には、ルログ・チャンの創立130 Lゅうねん きねん 周 年を記念したデザートが付きます。
		レーズンロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			レーズンロールパン		698	『ドラキュラスープ』は、「おばけのアッチとドラキュラ
		ドラキュラスープ	ベーコン		にんじん トマト あかパプリカ	たまねぎ だいこん		オリーブオイル	- 4	スープ」という絵本に出てくるスープです。 赤い食べ
31	金	たく かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ		こむぎこ パンこ さとう	あぶら	850	もの あっ っく あかいろ きゅうしょく 物を集めて作った赤色のスープで、給食では、ト
		はりいけんサビュー・・ノッファフラフ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	キャベツ		サウザンアイランド ドレッシング	28.2	マトやにんじん、赤パプリカが入っています。
	★食	は材の都合で献立が変更になることがあります。		、 ネルギー たんに	に に に に に に に に に に に に に に	カルシウム マグネシウム 鉄	亜鉛		タミン	食物繊維総量 食塩相当量

摂取気	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維総量	食塩相当量	
1554X2	kcal	g	*	mg	mg	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
小学校	今月の平均栄養価	643	25.2	29.4%	346	100	2.6	2.9	204	0.58	0.51	28	5.9	2.0
小子权	摂取基準値	650	26.8	20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	803	30.0	27.5%	385	117	3.6	3.5	229	0.74	0.57	32	7.2	2.5
十十八	摂取基準値	830	34.2	20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

^{*} 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【⑤スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目(えび、かに、小麦、そば、卵、 乳、ピーナッツ、くるみ)を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および 成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】

各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。 ※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見ることができます。

<みよし市産>



|柿(ピューレ)



玄米・米粉・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐 油揚げ・生揚げ・豆みそ・米みそ・牛乳・小松菜・青じそ パセリ・チンゲンサイ・キャベツ・白菜・もやし・三つ葉 葉ねぎ・れん根・切り干し大根・生しいたけ・あおさ

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。



米·梨

※ は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。