

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」

みよし市立学校給食センター

10月の目標「食べ物の大切さについて考えよう」

日曜		献立名	おもな働きと食品						1人1日 (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	 ♪献立のワンポイント♪
		★…新メニュー	赤	緑	黄					
			おもに血や肉となり 体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなり、 体を動かすもとになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類					
1	木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597 27.5 745 32.6	【◎スマイル給食】 ひよこ豆には、おなかの調子を整える食物繊維が 大豆よりもたくさん含まれています。和風の料理 でも洋風の料理でもおいしく食べられるので、体 のためにプラスしてみるのもおすすめです。
		チキンライスの具	とりにく		トマト	たまねぎ とうもろこし グリーンピース		あぶら		
		野菜とひよこ豆のコンソメ煮	ひよこまめ		にんじん チンゲンサイ	しめじ	じゃがいも			
		もやしとほうれん草の レモンサラダ	とりにく		ほうれんそう	もやし レモンかじゅう	さとう			
2	金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		688 28 864 33.5	『肉豆腐』は豚肉や豆腐、野菜などを煮込んだ 料理です。肉や豆腐などに多く含まれるたんぱく 質には筋肉をつくる働きがあるので、成長に欠か せない栄養素です。
		肉豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう	あぶら		
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	でんぶん さとう			
		れんこんとキャベツのサラダ				れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし		マヨネーズふう ドレッシング		
5	月	白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		656 29.8 800 35.7	秋は、れんこんのおいしい季節です。れんこんには おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれ ています。また、れんこんに空いた穴から未来が見 通せるとして、縁起のよい食べ物と言われます。
		肉うどんの汁	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ねぎ	さとう			
		れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ れんこん ほししいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら		
		ごぼうのごまサラダ	とりにく		にんじん	ごぼう キャベツ えだまめ		ごまクリーミー ドレッシング		
6	火	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615 26.4 765 31.4	さけは、今が旬の魚です。さけには白さけ、紅さ け、銀さけといった種類があります。今日の『さけ 中骨の銀紙焼き』のさけは銀さけで、他の種類の さけより色鮮やかなのが特徴です。
		根菜のごま汁	なまあげ こめみそ むぎみそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん		ごま		
		さけ中骨の銀紙焼き	さけ			だいこん	でんぶん さとう			
		ひじきの煮付け	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく ほししいたけ	さとう	あぶら		
7	水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		752 29.5 898 33.6	今日は、 天王小学校 のリクエスト献立です。全 校のみんなが好きで、残菜が減りそうなのでこの 献立を選んだそうです。デザートは『豆乳ブラマン ジェ』で、ブラマンジェは、フランス語で「白い食べ 物」という意味です。
		マーボー豆腐	ぶたにく まめみそ とうふ		にんじん はねぎ	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ	さとう でんぶん			
		鶏肉の唐揚げ	とりにく から あ			しょうが	でんぶん	あぶら		
		ウルトラ元気サラダ	ハム かつおけずりぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら ごま		
豆乳ブラマンジェ	とうにゅう				さとう					
8	木	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう			りんごパン		658 24.5 740 27.2	『さつま芋の豆乳シチュー』は新料理です。大きめ のさつま芋が皮ごと入っていて、さつま芋の甘さを しっかり感じることができます。秋の味覚を楽しん でみましょう。
		★さつま芋の豆乳シチュー	とりにく とうにゅう		にんじん	にんにく たまねぎ はくさい	さつまいも	あぶら こめこの ホワイトルウ		
		ミートボール (小・中2個)	とりにく			たまねぎ	パンこ			
		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 ドレッシング		
9	金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		666 24.9 828 29.7	明日の10日は、 目の愛護デー です。ブルーベ リーの紫色 に含まれる「アントシアニン」という成 分や、にんじんなどに多いビタミンAには、目を健 康に保つ働きがあります。勉強をすると目が疲れ やすくなるので、積極的に取り入れたいですね。
		にんじんご飯の具	あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ	さとう			
		かきたま汁	かまぼこ とうふ たまご		みつば	はくさい えのきたけ	でんぶん			
		野菜コロッケ			にんじん ほうれんそう		パンこ じゃがいも さとう	あぶら		
ブチブルーベリーゼリー					ブチゼリー					
13	火	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644 26.2 802 30.8	レバーには、血液を作ってくれる鉄分が多く含まれ ます。不足すると貧血になりやすくなってしまうの で、特に成長期のおなさんは、鉄分を積極的にと る必要があります。
		大根と生揚げのみそ汁	なまあげ まめみそ こめみそ			たまねぎ だいこん ねぎ				
		レバーとじゃが芋の甘辛煮	とりにく とりレバー				じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		
		ゆず香あえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし ゆず				
14	水	麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		637 26.2 812 33	『柿だれ味の鶏丼の具』には、みよし市産の柿の ピューレが入っています。柿ピューレを入れると料 理に甘みが出るので、みよし市の給食では、さま ざまな料理に使われています。
		柿だれ味の鶏丼の具	とりにく		はねぎ	たまねぎ かき しょうが にんにく	さとう	ごま		
		★ちゃんこ汁	あぶらあげ とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ しょうが はくさい	でんぶん さとう			
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		だいこん きゅうり	はるさめ さとう			
ベビーフィッシュ (中)		こざかな(いわし)								
15	木	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			スライスパン		667 28.6 809 34.6	秋にとれる「秋なす」は、甘味や旨味成分が多 く、おいしいと言われています。なすが苦手な人 も、ミートソースの味で煮込んだ秋なすにチャレ ンジしてみてください。
		★秋なすのミートソース煮	ぶたにく		にんじん パセリ	なす たまねぎ グリンピース				
		ポロニアソーセージ	ソーセージ			えだまめ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう			
		グリーンサラダ								
いちごジャム					いちごジャム					
16	金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645 28.5 804 34.2	今日は「 世界食糧デー 」で、飢餓や食糧問題を 考えるために国際連合が定めた日です。今日は にんじんの皮をむかず、ピーマンは種も使うなど、 フードロスを考える献立になっています。また、ハン バーグに入っているおからは、豆乳を作るときに捨 てられることが多い食品ですが、今日のようにむだ なく使うこともできます。
		めった汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ まめみそ こめみそ		にんじん	こんにゃく だいこん	さつまいも			
		★おからハンバーグの 照り焼きソースかけ	おから ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	パンこ でんぶん さとう	ごまあぶら		
		★皮付きにんじんと 種入りピーマンのごまあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん ピーマン こまつな	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま		

日曜		献立名		おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	 こんだて ♪ 献立のワンポイント ♪
		★…新メニュー	赤 おもに血や肉となり 体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり、 体を動かすもとになる						
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			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			

19	月	玄米ご飯 牛乳	日本全国食めぐり 長野県	ぎゅうにゅう				げんまい こめ		608	今日の「日本全国食めぐり」は、長野県です。長野県の郷土料理でもある野沢菜漬けや、長野県が生産量全国第1位のきのこを使った料理など、長野県を味わえる献立です。
		★野沢菜混ぜご飯の具		ちりめんじゃこ	にんじん のぎわな	ねぎ しょうが たまねぎ		あぶら		25.8	
		★三種のきのこの甘辛煮	ぶたにく		にんじん	ごぼう しめじ エリンギ	じゃがいも さとう			758	
		五目厚焼き卵	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	えのきたけ グリンピース			でんぷん さとう	30.7	

20	火	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		699	今日は北中学校のリクエスト献立で、たくさんの人がおいしく食べられる『ラーメン』や『いかフリッター』を選びました。また、栄養バランスを考えて、豆をおいしく食べられる『お豆ちゃんサラダ』を組み合わせています。	
		豚骨ラーメンのスープ	ぶたにく たら		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	でんぷん さとう	あぶら		29.5		
		いかフリッター (小1個・中2個)	いか	あおさ			こむぎこ	あぶら		867		
		お豆ちゃんサラダ	だいず とりにく			えだまめ キャベツ きゅうり		マヨネーズふう ドレッシング		35.9		
21	水	ブチピーゼリー	北中学校リクエスト献立					ブチゼリー			『キャベツのえびガーリックソテー』は、キャベツをえびやツナと一緒ににんにくで味でいためた料理です。えびのような魚介類には、良質なたんぱく質が多く含まれています。じょうぶな体をつくるために、進んで食べたいですね。	
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		654		
		かぼちゃの豆乳みそ汁	なまあげ こめみそ とうにゅう		にんじん かぼちゃ	だいこん えのきたけ				32.6		
		さばの照り煮	さば				さとう			791		
22	木	彩りチーズ納豆	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう			さとう		36.9	『キャベツのえびガーリックソテー』は、キャベツをえびやツナと一緒ににんにくで味でいためた料理です。えびのような魚介類には、良質なたんぱく質が多く含まれています。じょうぶな体をつくるために、進んで食べたいですね。	
		ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン		666		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			30.7		
		★キャベツのえびガーリックソテー	まぐろあぶらづけ えび		にんじん ピーマン	にんにく キャベツ		あぶら オリーブオイル		809		
23	金	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		36.9	【十三夜行事食】 今日は十三夜です。十三夜は、昔から十五夜のつぎつきみひいつき次に月がきれいに見える日と言われています。月見の行事食である『芋たき』を、味わって食べましょう。		
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			645	
		芋たき	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも				26.7	
		さんまの南蛮漬	さんま				さとう でんぷん	あぶら			822	
26	月	ほうれん草のごま酢あえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	もやし		さとう	ごま	32.2	りんごの主な産地は、青森県や長野県などの涼しい場所です。それぞれの場所に合った品種が作られていて、日本では約2000種類もあるそうです。食べ比べるのも面白そうですね。	
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		681		
		きのこのハヤシ	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム		あぶら こめこのハヤシルウ		25.4		
		レバー入りミンチカツ	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら		863		
27	火	りんご			りんご					30.1	『五目』とは、いろいろな食材が使われていることを指す言葉です。今日の『五目きんぴら』にもさまざまな食材が使われています。食べながら、いくつか数えてみましょう。	
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		611		
		高野豆腐のうま煮	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ	さとう でんぷん			25.7		
		五目きんぴら	はんぺん		にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら、ごま コーンクリーム ドレッシング		762		
28	水	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				30.3	今日の給食は、非常食のレトルトカレーです。災害が起きると、火や食器が使えなくなる場合があります。家でも、災害が起きたときのために食の備えをしておきましょう。	
		救給カレー (給食用レトルトカレー)		ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	あぶら		475		
		牛乳								646		
		米粉のメープルマフィン	とうにゅう				さとう こめこ			12.1		
29	木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			『ぎょうざ』は中国から伝わった料理です。昔の中国のお金に形がよく似ていることから、「お金に恵まれますように」という願いが込められていたそうです。	
		生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	さとう でんぷん	あぶら		629		
		焼きぎょうざ (小2個・中3個)	ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら		852		
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		31.9		
30	金	ヨーグルト (中)		ヨーグルト							むらさき むらさきいろ 紫キャベツの紫色 は、すっぱいものを混ぜると赤い色になる性質があります。今日のサラダはレモンの入ったドレッシングを使っているので、キャベツの紫色 がほんのりピンクに変わっています。ハロウィンの楽しい献立を楽しんでください。	
		サンドイッチパンズ 牛乳		ぎゅうにゅう				サンドイッチ パンズパン				656
		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	さとう	オリーブオイル		27.5		
		白身魚フライ	すけとうだら				パンこ こむぎこ	あぶら		777		
31	土	タルタルソース						タルタルソース		777	ハロウィンの楽しい献立を楽しんでください。	
		★紫キャベツのハロウィンサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチ ドレッシング		31.6		

* 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

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料9品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ）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ができます。

じ ぼ さん ぶつ
今月の地場産物

みよし市産



米

柿(ピューレ)



生しいたけ・れんこん

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

※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。