

10月分献立予定表

| 日・曜 | 献立 | 材料と体内での働き | | | | 小学校 | 中学校 |
|-----|--|------------------------------------|------------------------------------|--|---|-----------------------------|-----------------------------|
| | | 熱や力になる | 血や肉になる | 体の調子をととのえる | 調味料(その他) | エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g | エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g |
| 1火 | メンチカツサンド(丸パン、メンチカツ、個袋ソース) 牛乳 玄米サラダ ミネストローネ | パン 油 玄米 じゃがいも トマトルウ | 牛乳 メンチカツ ハム ウインナー 大豆 | きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト | ソース 酢 しょうゆ 三温糖 コンソメ 塩 | 598kcal/23.5g 24.4g/2.8g | 801kcal/33.9g 29.6g/3.8g |
| 2水 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 豚汁 | 米 ごま油 | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ | えのきたけ にんじん ほうれん草 大根 こんにやく ごぼう | 塩 しょうゆ かつおだし みりん 赤みそ 白みそ | 654kcal/28.6g 29.5g/1.9g | 838kcal/26.5g 15.2g/2.3g |
| 3木 | なす入りミートソースパスタ (ソフトめん、なす入りミートソース) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ | ソフトめん デミグラスソース 和風ドレッシング | 牛乳 鶏ひき肉 ひよこ豆 大豆ミート ツナ | たまねぎ なす にんにく トマト ブロッコリー にんじん | ケチャップ 三温糖 コンソメ こしょう ウスターソース | 694kcal/31g 16.9g/2.6g | 862kcal/37.5g 27.1g/3g |
| 4金 | ごはん 牛乳 スタミナ納豆 竹輪の磯辺揚げ じゃがいものみそ汁 韓国風のり | 米 ごま油 油 じゃがいも | 牛乳 鶏ひき肉 納豆 竹輪の磯辺揚げ 韓国風のり 油揚げ | ねぎ にんにく しょうが たまねぎ | しょうゆ みりん 酒 かつおだし いりこだし 白みそ 赤みそ | 603kcal/23.8g 20.3g/2.2g | 915kcal/53.2g 32.8g/3.6g |
| 7月 | ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ きんぴらごぼう 油揚げとほうれん草のみそ汁 | 米 油 でんぷん ごま ごま油 | 牛乳 鶏肉 油揚げ | にんにく しょうが ごぼう にんじん つきこんにやく たまねぎ ほうれん草 | 塩こうじ しょうゆ 塩 こしょう ざらめ 酒 みりん 赤みそ 白みそ かつおだし こんぶだし | 632kcal/26.6g 20.3g/2.1g | 792kcal/33.7g 21.8g/3.3g |
| 8火 | 黒パン 牛乳 マーマレードチキン カリフラワーサラダ つぶつぶコーンスープ | パン 油 ホワイトル ウ | 牛乳 鶏肉 ハム スキムミルク | にんにく カリフラワー コーン たまねぎ | 白ワイン しょうゆ マーマレードジャム 塩 コンソメ こしょう | 621kcal/32.4g 16.8g/3.1g | 875kcal/36.9g 23.6g/2.6g |
| 9水 | ごはん ビビンバ 牛乳 中華風たまごスープ | 米 油 でんぷん ごま油 | 牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ | ほうれん草 にんじん キムチ にんにく たまねぎ チンゲン菜 | ざらめ 赤みそ 豆板 醤 中華スープ 鶏だし 塩 しょうゆ こしょう | 611kcal/23.9g 19.2g/2.3g | 792kcal/30.6g 24.8g/3.2g |
| 10木 | みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 春巻き もやしの海苔和え | ホットラーメン みそラーメンスープ 油 ごま油 | 牛乳 鶏ひき肉 春巻き 蒲鉾 海苔 | コーン にんじん キャベツ にんにく しょうが もやし | 塩 | 630kcal/25.6g 19.2g/2.8g | 851kcal/34.2g 23.7g/3.4g |
| 11金 | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ヨーグルトあえ | 米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ナタデココ | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん りんご | ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖 | 653kcal/20g 16g/1.9g | 917kcal/34.4g 33.9g/4g |
| 14月 | 体育の日 | | | | | | |
| 15火 | フィッシュサンド (スライスコッペパン、白身魚フライ、個袋ソース) 牛乳 千切りサラダ さつま芋入りシチュー 【かながわ産品学校給食デー献立～さつま芋を 使用した献立⑤～】 | パン 油 和風ドレッシング さつま芋 ホワイトルウ | 牛乳 白身魚フライ 鶏肉 スキムミルク | キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 | ソース コンソメ 塩 こしょう | 645kcal/28.4g 24g/3.3g | 825kcal/30.6g 20.7g/3.8g |
| 16水 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干大根入り中華サラダ | 米 ごま油 でんぷん ラー油 | 牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐 | たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり 切干大根 | 豆板醤 中華スープ しょうゆ 赤みそ 鶏だし 酢 三温糖 | 652kcal/29.9g 21.7g/2.6g | 803kcal/32.3g 27.4g/3.3g |
| 17木 | あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい キャベツの塩和え | ホットラーメン ごま油 でんぷん 油 醤油ラーメンスープ | 牛乳 豚肉 なんと コーンしゅうまい | もやし にんじん キャベツ にんにく | オイスターソース 塩 | 609kcal/26.2g 17.6g/2.8g | 803kcal/32.4g 27.4g/3.4g |
| 18金 | ごはん 牛乳 ふりかけ(のりたま) 揚げ鮭 せんべい汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】 | 米 でんぷん 油 せんべい | 牛乳 鮭 鶏肉 ふりかけ(のりたま) | にんじん ごぼう 白菜 しらたき ねぎ | 塩 こんぶだし しょうゆ みりん 酒 | 657kcal/29.8g 21.5g/1.7g | 833kcal/30.7g 28.2g/3.6g |
| 21月 | ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 青のりのみそ汁 | 米 油 ごま | 牛乳 鶏肉 竹輪 ひじき 凍り豆腐 大豆 青のり 豆腐 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ つきこんにやく | 赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし こんぶだし ざらめ | 611kcal/29.7g 20.4g/2.9g | 841kcal/34.1g 28.3g/2.9g |
| 22火 | 祝日 | | | | | | |
| 23水 | 中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 大学芋 【かながわ産品学校給食デー献立～さつま芋を 使用した献立⑥～】 | 米 ごま油 でんぷん さつま芋 油 ごま | 牛乳 鶏肉 うずら卵 なんと | にんじん 白菜 きくらげ | 中華スープ オイスターソース 酒 塩 ざらめ しょうゆ | 614kcal/19.7g 14.3g/2.7g | 831kcal/30.8g 27.4g/2.6g |
| 24木 | みそうどん(ソフトめん、みそうどん汁) 牛乳 餅いなり きゅうりと鶏ささみの和え物 | ソフトめん 餅いなり ごま油 | 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏ささみ | 大根 にんじん こんにやく きゅうり | かつおだし しょうゆ みりん 赤みそ 酢 三温糖 | 650kcal/27.8g 16.9g/2.2g | 831kcal/30.9g 27.4g/2.7g |
| 25金 | わかめごはん オレンジジュース 鶏のから揚げ 春雨サラダ なめことキャベツのみそ汁 ガトーショコラ 【山西小学校☆希望献立】 | 米 油 でんぷん 春雨 ごま油 ガトーショコラ | わかめごはんのもと 鶏肉 錦糸玉子 油揚げ | オレンジジュース にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ なめこ | 酒 しょうゆ 塩 酢 こしょう 三温糖 鶏だし 赤みそ かつおだし こんぶだし | 618kcal/21.2g 15.5g/2.8g | 806kcal/34g 44.3g/2.3g |
| 28月 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 | 米 油 さといも | 牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 大豆 油揚げ | 切干大根 にんじん 枝豆 えのきたけ 白菜 | かつおだし いりこだし しょうゆ ざらめ 赤みそ 白みそ | 601kcal/26.3g 19.6g/2.1g | 840kcal/30.4g 20.9g/2.7g |
| 29火 | 黒パン 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜サラダ ポトフ | パン 油 でんぷん ごまドレッシング じゃがいも | 牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏ささみ ひじき ウインナー | にんにく トマト たまねぎ 枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ ブロッコリー | ケチャップ ウスターソース コンソメ 鶏だし 塩 こしょう | 678kcal/28.2g 23.7g/3g | 876kcal/38.4g 21.4g/3.5g |
| 30水 | ごはん 牛乳 豚キムチ 大根のみそ汁 りんご | 米 ごま油 でんぷん | 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 | にんにく しょうが にんじん 切干大根 キムチ 小松菜 大根 りんご | ざらめ しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ | 617kcal/25g 18.3g/2.4g | 801kcal/34.2g 22.7g/2.5g |
| 31木 | ほうとう風うどん(ソフトめん、ほうとう風うどん汁) 牛乳 ほうれん草のごまサラダ かぼちゃプリン【ハロウィン献立】 | ソフトめん ごま ごまドレッシング かぼちゃプリン | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ | 大根 にんじん こんにやく かぼちゃ ほうれん草 ごぼう | かつおだし しょうゆ みりん 赤みそ | 640kcal/27.7g 28.3g/1.9g | 789kcal/23.7g 24.9g/2.7g |

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

| 日曜 | 献立 | ひとくちメモ |
|---------|--|--|
| 1 火 | モチカツサンド(丸パン、モチカツ、個袋ソース) 牛乳 玄米サラダ ミネストローネ | 丸パンにモチカツをはさみソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。今日のサラダには、玄米が入っていますよ。 |
| 2 水 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 豚汁 | 豚汁に入っているこんにゃくは何から作られているか知っていますか。こんにゃく芋という芋から作られています。 |
| 3 木 | なす入りミートソースパスタ(ツメメン、なす入りミートソース) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ | なすは、揚げても炒めてもおいしい野菜です。緑色や白色、長いものや丸い形、小さいものなどたくさんの種類があります。料理によって使い分けるとおいしく食べられると思います。 |
| 4 金 | ごはん 牛乳 韓国風のり スタミナ納豆 竹輪の磯辺揚げ じゃがいものみそ汁 | スタミナ納豆は、鳥取県で人気の給食のメニューだそうです。ごはんと一緒に食べてください。韓国風のりと一緒に食べてもおいしいですよ。 |
| 7 月 | ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ きんぴらごぼう 油揚げとほうれん草のみそ汁 | 塩から揚げは、塩こうじを使っています。塩こうじは、米こうじ、塩で作られています。漬けることで、お肉が柔らかくなります。みりんやしょうゆの代わりに使うといいそうです。 |
| 8 火 | 黒パン 牛乳 マーマレードチキン カリフラワーサラダ つぶつぶコーンスープ | 鶏肉をマーマレードと醤油、にんにくで漬けて焼きました。骨付きのお肉でもおいしくできます。砂糖の代わりにマーマレードを使っています。冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったりです。 |
| 9 水 | ごはん 牛乳 ビビンバ 中華風たまごスープ | にんじんは、給食でよく使う野菜の1つです。普段使うにんじんは、オレンジ色ですが、赤色や黄色のものもあります。それぞれ味が違うので、食べ比べてみるとおもしろいと思います。 |
| 10 木 | みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 春巻き もやしの海苔和え | 新鮮なもやしの選び方は、色白でハリがあり、袋を手で持った時、硬い感触があります。子葉は黄緑をしていて、折れているもやしが少ないものを選ぶといいそうです。 |
| 11 金 | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ヨーグルトあえ | 今日はみんなが大好きなカレーです。今日は、シンプルにお肉と野菜のカレーです。カレー粉に使われるターメリックは、独特の香りとほろ苦い風味でカレー粉には欠かせないスパイスです。カレーの色もターメリックの色です。 |
| 14 月 | 体育の日 | |
| 15 火 | フィッシュサンド(スライスコッペパン、白身魚フライ、個袋ソース) 牛乳 干切りサラダ さつま芋入りシチュー 【かながわ産品学校給食デー献立～さつま芋を使用した献立⑤～】 | 今日は、かながわ産品学校給食デー献立です。二宮町で採れたさつま芋を使っています。シチューに入っていますよ。スライスコッペパンに白身魚フライをはさみソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。 |
| 16 水 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干大根入り中華サラダ | 切干大根をさっと茹でて、ハムやきゅうりと中華味のサラダにしてみました。煮物の切干大根の食感と違いシャキシャキとした食感です。 |
| 17 木 | あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい キャベツの塩和え | コーンの揚げしゅうまいは、白身魚のすり身を使っています。お肉のしゅうまいよりは、あっさりしているので、揚げるとおいしく食べられます。 |
| 18 金 | ごはん 牛乳 ふりかけ(のりたま) 揚げ鮭 せんべい汁 【食育の日献立～噛み噛み献立】 | 今日は、噛み噛み献立です。鮭をから揚げにしました。味付けは塩こしょうです。少し硬いと思うのでよく噛んで食べてくださいね。せんべい汁には、野菜やしらす、せんべいなど具がたっぷりです。いろいろな具材から旨みがでた汁物になっています。 |
| 21 月 | ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 青のりのみそ汁 | 青のりは、海苔塩ポテトや海苔塩チキン、竹輪の磯辺揚げなどに使いますが、今日は、みそ汁に入れました。みそとよく合うと思います。 |
| 22 火 | 祝日 | |
| 23 水 | 中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 大学芋 【かながわ産品学校給食デー献立～さつま芋を使用した献立⑥～】 | 15日(火)に続き、今日も二宮町で採れたさつま芋を使用した献立になっています。今日は、大学芋に使いました。さつま芋のおいしい季節になりましたね。 |
| 24 木 | みそうどん(ツメメン、みそうどん汁) 牛乳 餅いなり きゅうりと鶏ささみの和え物 | みそは、麦や米、大豆から作られます。みなさんが、家で食べているみそがどんな種類か調べてみるのも楽しいと思いますよ。給食でいつも使っているみそは、米みそです。 |
| 25 金 | 山西小学校☆希望献立☆ | |
| 28 月 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 | 白菜は、寒くなる時期が旬の野菜です。煮ると白菜の栄養が煮汁に出してしまうので、煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。 |
| 29 火 | 黒パン 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜サラダ ポトフ | 今日のハンバーグは豆腐で作られています。和風のソースでも合いますが、トマトソースにしてみました。根菜サラダには、ひじきやごぼう、枝豆も入っています。よく噛んで食べてくださいね。 |
| 30 水 | ごはん 牛乳 豚キムチ 大根のみそ汁 りんご | キムチは、白菜を唐辛子などの調味料でつけた漬物です。そのまま食べておいしいですが、少しすっぱくなったキムチは、炒め物やキムチ鍋に使うとおいしく食べられますよ。 |
| 31 木 | ほうとう風うどん(ツメメン、ほうとう風うどん汁) 牛乳 ほうれん草のごまサラダ かぼちゃプリン 【ハロウィン献立】 | 今日は、ハロウィンです。給食では、麺の日になってしまったので、かぼちゃを使うほうとう風うどんにしてみました。デザートにはかぼちゃプリンをつけました。 |