

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/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
1木	ちゃんぽんうどん(ソフめん、ちゃんぽんうどんスープ) 牛乳 みそポテト	ソフめん 油 じゃがいも でんぶん	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	にんじん もやし 白菜 きくらげ コーン	ちゃんぽんスープ こしょう 白みそ 三温糖 酒 みりん	653kcal/25.5g 18g/2.6g	863kcal/32.6g 21.3g/3.4g
2金	ごはん 牛乳 豆カレー げんきサラダ	米 じゃがいも 油 カレーウ ごま ごま油	牛乳 鶏ひき肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆 ハム 塩昆布 けずり節	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ カレー粉 ウスターソース しょうゆ	647kcal/24.6g 19.4g/2.1g	839kcal/30g 23.1g/2.6g
5月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根のサラダ すいとん	米 ごまドレッシング すいとん	牛乳 さばの味噌煮 ツナ 油揚げ 鶏肉	切干大根 にんじん きゅうり 大根 こんにゃく ねぎ	かつおだし 塩 こんぶだし しょうゆ みりん	669kcal/29.9g 22g/2.1g	882kcal/38.2g 27g/2.6g
6火	揚げパン(きなこ) 牛乳 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草と卵のサラダ	パン 油 じゃがいも マカロニ ホワイトウ イタリアンドレッシング	牛乳 きな粉 鶏肉 スキムミルク 卵	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ	グラニュー糖 コソメ 塩 こしょう	668kcal/30.5g 23.8g/2.6g	882kcal/39.1g 31.2g/3.2g
7水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ きこのみそ汁	米 油 でんぶん 春雨 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム わかめごはんのもの 錦糸玉子 豆腐	にんにく しょうが きゅうり にんじん えのきたけ なめこ しめじ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 酢 こしょう 三温糖 鶏だし こんぶだし かつおだし 赤みそ 白みそ	642kcal/26.4g 17.5g/3.2g	841kcal/34g 20.9g/4.1g
8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 かながわ夢ポークの揚げしゅうまい わかめサラダ	ホットラーメン ごま油 でんぶん 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 なた しゅうまい ツナ わかめ	もやし にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	オスターソース しょうゆラーメンスープ	660kcal/31.1g 19.3g/3.3g	859kcal/39g 22.8g/3.8g
9金	相州牛の牛丼(ごはん、牛丼の具) 牛乳 キャベツの海苔和え 大根のみそ汁	米 ごま 油 ごま油	牛乳 牛肉 のり 油揚げ 豆腐	たまねぎ キャベツ 小松菜 大根 にんじん	しょうゆ ざらめ 酒 みりん かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ	635kcal/31.4g 21.7g/2.3g	825kcal/39.5g 25.9g/2.9g
12月	ごはん 牛乳 いわしフライ(個袋ソース) ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米 油	牛乳 いわしフライ 油揚げ ひじき 大豆 豆腐	こんにゃく えのきたけ 白菜 にんじん	かつおだし ざらめ いりこだし しょうゆ 酒 白みそ 赤みそ 個袋ソース	619kcal/24.2g 21.3g/2.3g	775kcal/27.9g 24.6g/2.6g
13火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン コールスロー つぶつぶコーンスープ	パン マヨネーズ 油 ホワイトウ	牛乳 ヨーグルト ハム スキムミルク	鶏肉 にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 コソメ	612kcal/32.4g 19.8g/2.8g	824kcal/43.4g 24.7g/4.1g
14水	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ ナムル たまごスープ 【かながわ産品学校給食デー献立 ～二宮町のさつま芋を使用した献立⑤～】	米 さつまいも ごま油 でんぶん	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 わかめ	キャベツ たまねぎ キムチ しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん チゲン菜	コチュジャン しょうゆ 酒 三温糖 酢 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	660kcal/27.2g 17.9g/2.5g	858kcal/34.6g 21g/3.2g
15木	きのこうどん(ソフめん、きのこうどん汁) 牛乳 はんぺんフライ こまつなサラダ	ソフめん 油 ごま ごま油	牛乳 なた はんぺんフライ ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 酢 三温糖	670kcal/25.6g 20.4g/3.3g	851kcal/32.4g 22.3g/3.8g
16金	ごはん 牛乳 家常豆腐 春巻き もやしのおかか和え	米 油 ごま油 でんぶん	牛乳 厚揚げ 鶏肉 春巻き 味付けおかか	しょうが ビーマン キャベツ ねぎ にんじん もやし ほうれん草	しょうゆ 三温糖 塩 鶏だし オスターソース 酢	612kcal/26.2g 22.2g/1.3g	776kcal/32.3g 26.4g/1.5g
19月	スタミナ丼(ごはん、スタミナ丼の具) 牛乳 茎わかめの和えもの せんべい汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 ごま油 ごま 油 せんべい でんぶん	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉	にら たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし ごぼう 白菜 しらたき ねぎ 大根	しょうゆ みりん ウスターソース 三温糖 豆板醤 酢 こんぶだし 塩 酒	631kcal/25.5g 18.3g/2.7g	817kcal/31.9g 21.9g/3.5g
20火	フレンチトースト ジョア 海苔塩ポテト オニオンスープ 白玉フルーツポンチ 【一色小学校☆希望献立☆】	パン じゃがいも 油 白玉	ジョア 牛乳 卵 スキムミルク 青のり ベーコン	ソニオン たまねぎ にんじん みかん パイ	グラニュー糖 塩 コソメ 塩 こしょう	643kcal/20.9g 14.8g/2.9g	876kcal/27.8g 20.2g/4.1g
21水	ごはん 牛乳 まぐろのフライ(甘味噌だれ) 根菜サラダ じゃがいものみそ汁	米 薄力粉 パン粉 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 まぐろ 卵 鶏ささみ ひじき 油揚げ	枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ しめじ	酒 みりん 三温糖 こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	699kcal/35.1g 17.5g/2.5g	892kcal/44.1g 19.5g/3g
22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 揚げ餃子 キャベツの塩昆布和え	ホットラーメン 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 なた 餃子 塩昆布	コーン にんじん もやし たまねぎ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ	みそラーメンスープ	667kcal/28.5g 21.3g/3.1g	914kcal/37.8g 27g/4g
23金	ごはん 牛乳 ハヤシソース 青のりとちくわのポテトサラダ	米 ハヤシルウ 油 デミグラスソース じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ちくわ 青のり	たまねぎ しめじ トマト ソニオン たまねぎ	ケチャップ コソメ ウスターソース	629kcal/24.2g 20.2g/2.2g	818kcal/30.4g 24.4g/2.8g
26月	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎのしょうが炒め たくあんのごま和え キャベツとわかめのみそ汁	米 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん	ざらめ みりん しょう ゆ 酒 赤みそ 白みそ かつおだし いりこだし	600kcal/28.5g 17.5g/2.7g	785kcal/35.4g 20.7g/3.3g
27火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) 野菜のマヨマスタードサラダ ミネストローネ	パン 油 マヨネーズ じゃがいも トマトルウ	牛乳 白身魚フライ ハム 鶏ひき肉 大豆	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく トマト	個袋ソース マスタード 三温糖 コソメ 塩	662kcal/28g 25g/3.2g	851kcal/34.2g 30.9g/4.2g
28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 ～二宮町のさつま芋を使用した献立⑥～】	米 油 ごま油 でんぶん さつまいも ごま	牛乳 鶏肉 うずら卵 蒲鉾	にんじん キャベツ たまねぎ	中華スープ オスターソース しょうゆ 酒 塩 ざらめ	656kcal/25.5g 16.2g/2.5g	854kcal/31.6g 19g/3.3g
29木	ほうれん草と鶏肉のクリームパスタ(ソフめん、パスタ ソース) 牛乳 イタリアンサラダ	ソフめん ホワイトルウ イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ パプリカ きゅうり コーン	コソメ こしょう	600kcal/26.8g 14.8g/1.8g	795kcal/34.4g 17.4g/2.1g
30金	ごはん 牛乳 チキンカレー かぼちゃケーキ【ハロウィン献立】	米 じゃがいも カレーウ 油 ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 卵	にんじん たまね にんにく しょうが トマト ソニオン かぼちゃ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 三温糖	694kcal/25.6g 15.7g/2.1g	902kcal/31.9g 18.2g/2.6g

※ 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、中学生は1.3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 木	ちゃんぽんうどん(ソフめん、ちゃんぽんうどんスープ) 牛乳 みそポテト	みそポテトは埼玉県秩父の郷土料理の一つです。秩父ではごはんのおかずやおやつとして食べられています。
2 金	ごはん 牛乳 豆カレー げんきサラダ	今日の豆カレーには、大豆、ひよこ豆、白いんげん豆の3種類の豆を使っています。世界には18,000種類ほどの豆がありますが、食べる用の豆はその中のわずか70種類くらいと言われています。
5 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根のサラダ すいとん	すいとんは、小麦粉に水を加えて耳たぶくらいの固さに練り、適当な大きさにして汁に入れて煮たものです。戦時中はお米の代わりに食べていたそうです。
6 火	揚げパン(きなこ) 牛乳 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草と卵のサラダ	今日の揚げパンはきなこ味です。揚げパンは今から約60年以上前に給食のメニューとして食べられるようになりました。
7 水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ きこのみそ汁	みそ汁には、えのきたけ、なめこ、しめじと秋が旬のきのこがたっぷり入っています。きのこは食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
8 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 かながわ夢ポークの揚げしゅうまい わかめサラダ	しゅうまいに入っているお肉はかながわ夢ポークといって、神奈川県で育てられている豚肉です。お茶とさつまいもをごはんに食べています。
9 金	相州牛の牛丼(ごはん、牛丼の具) 牛乳 キャベツの海苔和え 大根のみそ汁	今日は神奈川県南足柄市の長崎牧場で育てられた相州牛を使った牛丼です。相州牛は毎日、地下100メートルの井戸からくみ上げられた水を飲んでいきます。
12 月	ごはん 牛乳 いわしフライ(個袋ソース) ひじきの煮物 白菜のみそ汁	いわしは漢字で「鰯(魚偏に弱い)」と書きます。字のごとく、鮮度が落ちやすいため手に入れたらすぐに調理します。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。
13 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン コールスロー つぶつぶコーンスープ	タンドリーチキンは鶏肉にカレー粉やヨーグルトなどを混ぜたたれを漬けて焼いたインド料理です。
14 水	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ ナムル たまごスープ 【かながわ産品学校給食デー献立～さつまいもを使用した献立⑤～】	二宮町産のさつまいもをチーズタッカルビに入れています。チーズタッカルビは韓国料理で、本場では鍋のようにしてチーズをたっぷりかけて食べます。
15 木	きのこうどん(ソフめん、きのこうどん汁) 牛乳 はんぺんフライ こまつなサラダ	小松菜とツナを和えて“こまつなサラダ”です。小松菜は冬が旬の野菜で、鉄分やカルシウムを多く含んでいます。
16 金	ごはん 牛乳 家常豆腐 春巻き もやしのおかか和え	家常豆腐はジア・チャン・ドウフと読み、中国料理のひとつです。麻婆豆腐は豆腐を使いますが、家常豆腐は厚揚げを使います。
19 月	ｽﾀﾝﾅ井(ごはん、ｽﾀﾝﾅ井の具) 牛乳 茎わかめの和えもの 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。よく噛んで食べることは、歯や脳に良い刺激があるだけではなく病気を予防します。
20 火	一色小学校☆希望献立☆	
21 水	ごはん 牛乳 まぐろのフライ(甘味噌だれ) 根菜サラダ じゃがいものみそ汁	給食センターでマグロの切り身にパン粉付けをして揚げて甘味噌だれをかけました。まぐろはお刺身やお寿司以外にもカツにしたり煮たりと様々な調理方法で美味しく楽しめます。
22 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 揚げ餃子 キャベツの塩昆布和え	給食にほとんど毎日出ているにんじんのおいしい季節は秋から冬です。にんじんに多く含まれるカロテンは、風邪などのウイルスから体を守る効果もあります。
23 金	ごはん 牛乳 ハヤシソース 青のりとちくわのポテトサラダ	今日のポテトサラダは青のりとちくわが入った和風のポテトサラダです。青のりにはみなさんに必要な鉄やカルシウムが豊富に含まれています。
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎのしょうが炒め たくあんのごま和え キャベツとわかめのみそ汁	キャベツは春と夏と冬に旬があります。それぞれ特徴があり、これからの時期の冬キャベツは煮込み料理に適しています。
27 火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) 野菜のマヨマスタードサラダ ミネストローネ	白身魚フライにお好みで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。
28 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～さつまいもを使用した献立⑥～】	二宮町産のさつまいもを大学芋にしました。カリッと揚げたほくほくのお芋に甘いたれをからめました。食べ方もいろいろ楽しめるのがさつまいもの魅力です。
29 木	ほうれん草と鶏肉のクリームパスタ(ソフめん、パスタソース) 牛乳 イタリアンサラダ	サラダに入っているツナはまぐろからできています。ツナは缶詰になっているものが多く、長く保存できるため災害時にも役立ちます。
30 金	ごはん 牛乳 チキンカレー かぼちゃケーキ【ハロウィン献立】	10月31日はハロウィンです。今日は給食センターでかぼちゃケーキを作りました。ハロウィンではかぼちゃを使ってランタンを作る風習があります。