

10月給食予定献立表

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1 木	おいしさぎゅーっと丼	牛肉		にんじん 赤ピーマン・ねぎ	たまねぎ・ごぼう たけのこ・糸こんにゃく	ごはん		615
	すごもり汁	卵	もずく	にんじん 小松菜	たまねぎ・えのき			20.8
	お月見団子					月見団子		13.5
	牛乳		牛乳					
今日は中秋の名月です。日本にはすすきを飾り、お団子を供えるという風習があります。デザートにお月見団子がついています。								
2 金	パン・りんごジャム					パン りんごジャム		661
	はもフライ・タルタルソース	はも・卵		パセリ フロコリー	たまねぎ		油 マヨネーズ	26.3
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ しめじ			30.1
	牛乳		牛乳					
今日のハモフライは、山口県漁連から無料で提供されたものです。手作りのタルタルソースをかけていただきます。								
5 月	ごはん・のりふりかけ		のり			ごはん		595
	いわしの蒲焼き	いわし				砂糖	油	26.5
	さつまい	鶏肉・豆腐 みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん こんにゃく	さといも		17.6
	牛乳		牛乳					
10月4日は、数字を見て「いわしの日」と言われています。いわしのような青魚は健康にいいと言われています。								
6 火	マーボーカレー丼	豚ミンチ・豆腐 高野豆腐・赤みそ		にんじん	たまねぎ	ごはん		662
	ごま酢あえ	ツナ		にんじん	きゅうり・コーン キャベツ	春雨		27.1
	カルピスかん				みかん缶	カルピス		19.7
	牛乳		牛乳					
秋も深まり、朝晩はひんやりして肌寒く感じます。気温差に体が適応するためにもバランスの良い食事が大切です。								
7 水	パン・マーシャルピーンズ	マーシャルピーンズ				パン		635
	いもくりれんこん				れんこん	さつまいも	栗・ごま 油	22.5
	五目ラーメン	豚肉		にんじん・ねぎ	しいたけ・たけのこ たまねぎ・キャベツ	ラーメン		24.1
	牛乳 <いもの日>		牛乳					
10月の「いもの日」の給食です。さつまいも・栗・れんこんを大学芋のように調理しています。秋の味覚をたっぷり味わえます。								
8 木	ミートボールのハヤシライス	ミートボール		にんじん フロコリー	たまねぎ・マッシュルーム			658
	ポテトスティックサラダ	ツナ		枝豆	コーン	じゃがいも		20.3
	はいはい漬け				はりはり漬け			19.6
	牛乳		牛乳					
じゃがいもは、いろいろな料理に使われますが、今日のようにフレンチドレッシングを使ったサラダはさっぱり食べられます。								
9 金	パン・ブルーベリージャム					パン ブルーベリージャム		647
	鶏肉のはちみつレモン煮・キャロットラペ	鶏肉・ツナ		にんじん パセリ	レモン・もやし	はちみつ		25.6
	コーンクリームスープ	ベーコン	豆乳		たまねぎ・コーン	小麦粉	バター	25.1
	牛乳		牛乳					
明日10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康のためには、テレビやゲーム等長時間するのを避け、ビタミンの多い食事を心がけるとよいと言われています。								
12 月	ごはん・手作り鮭ふりかけ	鮭	青のり			ごはん	ごま	624
	厚揚げのみそがらめ	厚揚げ・鶏ミンチ 高野豆腐・赤みそ		にんじん いんげん	たまねぎ	さといも		28.2
	ゆずきちあえ			にんじん・小松菜	だいこん・ゆず			19.2
	牛乳 <ハッピー給食>		牛乳					
にんじんは毎日給食に出て栄養や彩りを添えてくれます。ハッピー給食の日は、星や花の型抜きにんじんがクラスに何枚か入っています。								
13 火	ひじきごはん	鶏ミンチ・油揚げ	ひじき	にんじん・枝豆		ごはん		640
	おこのみかき揚げ	ちくわ・大豆	青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ・コーン 紅しょうが	小麦粉	油	26.0
	豆腐汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ			18
	牛乳		牛乳					
おこのみかき揚げは、衣に紅しょうがを入れて、おこのみソースと青のりをまぶしていただきます。								
14 水	ゆかりごはん *5年なし					ゆかりごはん		610
	親子とじうどん	鶏肉・卵・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	うどん・砂糖		21.9
	カラフルきんぴら	牛肉・平天		にんじん いんげん	ごぼう・こんにゃく		ごま	16.0
	牛乳		牛乳					
「きんぴら」はごぼう・にんじん・れんこんなどの野菜を炒め煮にしたものです。江戸時代の金平浄瑠璃になまめの由来があるそうです。								
15 木	ごはん					ごはん		622
	鶏の南部みそ煮・昆布の煮もの	鶏肉・赤みそ・平天	昆布	にんじん	しらたき・しいたけ		ごま	25.4
	ひつつみ	豚肉・厚揚げ		ねぎ・にんじん	ごぼう・えのき	白玉もち		19.6
	牛乳		牛乳					
今日は岩手県の郷土料理を入れて、「ひつつみ」はお団子を使った具だくさんの汁です。								

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
16 金	豆乳パン					豆乳パン		668	
	えびと魚のチリソース煮・添え野菜	えび・ホキ		にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・コーン		油	26.8	
	ちんげん菜のスープ	鶏肉		ちんげん菜 にんじん	たまねぎ・しめじ	春雨 		21.3	
	牛乳		牛乳						
今日10月16日は「世界食糧デー」です。日本人の「もったいない」の精神を大切に食品ロスを減らすようにしていただきたいものです。									
19 月	わかめごはん		わかめ			ごはん		633	
	魚のみそナッツがらめ	いわし・白みそ		枝豆	れんこん 	でんぷん	ピーナツ・油	24.0	
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		小松菜・にんじん	たまねぎ・えのき			24.9	
	牛乳		牛乳						
魚のみそがらめに入っているれんこんは、岩国れんこんで、粘りが強く甘みがあっておいしいことや穴が一つ多いのが特徴です。									
20 火	秋野菜カレー	鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	ごはん・小麦粉 さつまいも		639	
	だいこんサラダ	ツナ		小松菜	だいこん・キャベツ コーン			20.0	
	福神漬け				福神漬け			17.2	
	牛乳		牛乳						
秋野菜のたくさん入ったカレーです。にんじん・しめじ・さつまいも・ブロッコリーなどが入っています。									
21 水	アップルパン *3年なし					アップルパン		608	
	グーラッシュ	牛肉		牛乳	にんじん・パセリ いんげん	たまねぎ 	じゃがいも 小麦粉	バター	21
	チップスサラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ・コーン	ポテトチップス		19.9
	牛乳		牛乳						
グーラッシュは、牛肉やじゃがいもを煮込んだハンガリー風のシチューです。きれいなオレンジ色はパプリカという香辛料のためです。									
22 木	さつまいもごはん *2年なし					さつまいもごはん	ごま	591	
	ボンからチキン	鶏肉			レモン果汁 	でんぷん 砂糖	油	21.7	
	小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ・豆腐 麦みそ	わかめ	小松菜・にんじん	だいこん			19.2	
	牛乳		牛乳						
鶏の唐揚げに、ボン酢醤油をかけて味付けしています。ボン酢は柑橘類の酢を使った調味料で、今日はレモン果汁が使っています。									
23 金	背割りパン *1年なし					背割りパン		596	
	おからサラダ	おから・ツナ	チーズ	にんじん	きゅうり・たまねぎ		マヨネーズ	22.4	
	ミネストローネ	豚肉・手亡豆		にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ じゃがいも		22.8	
	牛乳・オレンジ <豆の日>		牛乳		オレンジ				
「豆の日」の給食です。おからは豆腐を作る過程で出るものです。大豆の栄養はそのままに、食物繊維もたっぷり含まれています。									
26 月	ごはん・のり		のり			ごはん		593	
	ごまじゃこ佃煮	かつお節	昆布・小魚				ごま	20.5	
	しちよる鍋	鶏肉・心		にんじん はなっこりー	だいこん・ごぼう はくさい	さといも		13.7	
	牛乳		牛乳						
「しちよる鍋」は、山口市が合併する記念として考え出されました。季節や場所によっていろいろな材料が入っています。									
27 火	ごはん					ごはん		592	
	カラフルユーリンチー・茎わかめあえ	鶏肉		茎わかめ	パプリカ	きゅうり・たまねぎ	でんぷん	ごま油	20.7
	中華スープ	かまぼこ		ちんげん菜 にんじん	たまねぎ・もやし・コーン			19.5	
	牛乳		牛乳						
ユーリンチーは中華料理で、漢字からは油をかける調理を意味しています。鶏の唐揚げに、野菜のみじん切りを入れたたれをからめて作ります。									
28 水	パン・いちごジャム					パン いちごジャム		632	
	きのこのオイルパスタ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ・しめじ エリンギ・マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	22.4	
	ひじきとれんこんのサラダ	ささみ	ひじき	はなっこりー	れんこん・コーン			17.7	
	牛乳		牛乳						
きのこのおいしい季節です。今日は、しめじ・エリンギ・マッシュルームの3種類のきのこが入っています。									
29 木	ごはん							598	
	いわしの梅煮・たくあんあえ	いわし			梅干し・たくあん・きゅうり		ごま	26.2	
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	さつまいも		12.9	
	牛乳 <まごわやさしい和食の日>		牛乳						
今日は、「まごわ(は)やさしい日」です。豆類、種実類、海藻、野菜、魚、きのこ、いも類を使っています。日本人の体に合った日本型の食事です。ミネラルやビタミンや食物繊維が多いです。しっかりと食べましょう。									
30 金	きなこ揚げパン *6年なし	きなこ				パン	油	579	
	かぼちゃのほうとう	鶏肉・油揚げ		かぼちゃ・ねぎ にんじん	たまねぎ・干しいたけ			22.4	
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	キャベツ・きゅうり 切り干し大根			19.2	
	牛乳		牛乳						
今日はハロウィンなので、かぼちゃを使ったメニューにしています。ほうとうは山梨の料理で太いうどんのような麺が使っています。									