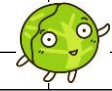




令和3年度 10月 いただきます

給食献立予定表
興進学校給食共同調理場

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(例) 熱量 kcal (例) たんぱく質 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		
金	牛乳・ごはん		牛乳	《「まごわやさしい」の日だよ!》		米			600
	さほのソース煮	さほ			しょうが	さとう		ウスターソース しょうゆ 酒	27.0
	小松菜の炒めもの			こまつな にんじん	太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	739
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ	じゃがいも	ごま	煮干し	30.3
ま(め)・こ(ま)・わ(かめ)・や(さい)・さ(かな)・し(いたけ)・い(も)が入っています。日本人の体にいい、日本古来の食材です。 家康でとうろく くだもの									
月	牛乳		牛乳	《タコライスを味わおう!》					588
	タコライス(カレーコンソメごはん・)					米		カレー粉 コンソメ	23.8
	タコミート・チーズキャベツ)	ぶたミンチ	チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく・キャベツ	さとう		チリミックス コンソメ ウスターソース しょうゆ 酒・塩 こしょう	756
	もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ 太もやし えのきだけ			中華だし しょうゆ 塩 こしょう	29.4
沖縄県の料理「タコライス」、カレー風味のごはんにチリミックスがきいた具とキャベツとチーズをのせていただきます。 家康でとうろく 魚介類									
火	牛乳・パン		牛乳	《しらす干しでカルシウム補給!》		パン			598
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト(缶) パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう		コンソメ ケチャップ ウスターソース 酒 塩	26.5
	しらすとコーンのサラダ		しらす干し 塩昆布		とうもろこし だいこん きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ	747
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				32.6
しらす干しはカタクチイワシの稚魚を乾燥させたものです。骨や内臓ごと食べれるのでカルシウムたっぷりです。 家康でとうろく きのご類									
水	牛乳		牛乳	《ひじきで鉄分補給!》					648
	マーボーカレーどん(ごはん・具)	ぶたミンチ とうふ 赤みそ		にんじん なら	たまねぎ しょうが にんにく	米 さとう かたくり粉	ごま油	カレー粉 中華だし しょうゆ 酒	27.5
	ひじきの中華あえ	ツナ水煮	ひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	838
	いいことアーモンドのかりかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	34.2
ひじきはカルシウム・鉄分等ミネラルが豊富な食材です。また、食物繊維も豊富です。鉄分補給で貧血予防を! 家康でとうろく 葉物野菜									
木	牛乳・パン		牛乳	《10月10日は目の愛護デー!》		パン			628
	ほきのピザ焼き	ほき	チーズ	ピーマン	たまねぎ しめじ			ピザソース 塩 こしょう	28.3
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	772
	細切り野菜のスープ・ブルーベリーゼリー	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい 太もやし	ブルーベリーゼリー		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.0
うなぎやにんじん、ほうれん草に含まれるビタミンAやブルーベリーに含まれるアントシアニンは目に良い食べ物です。 家康でとうろく 根菜類									
金	牛乳・ごはん		牛乳	《切り干し大根について知ろう!》		米			574
	蒸しぎょうざ	ぎょうざ							23.8
	切り干し大根のあえもの	かまぼこ		こまつな にんじん	切り干し大根 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	760
	豆腐の中華煮	とうふ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが	からくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	30.7
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで甘みも栄養価もアップします。 家康でとうろく 海藻類									
月	牛乳		牛乳	《岩国の郷土料理「おおひら」》					572
	ごはん・高菜ふりかけ			高菜漬		米	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	20.8
	おおひら	とり肉 厚あげ		にんじん	れんこん 干ししいたけ	里いも こんにゃく さとう		出し昆布 かつお節 しょうゆ 酒 みりん	738
	ゆず吉あえ	かまぼこ		にんじん	ゆず吉(果汁) だいこん はくさい	さとう		酢 しょうゆ 塩	25.4
大きな平たいぶた付きのお椀に入れることから「おおひら」と呼ばれ、特産のれんこんが入っています。お正月やお祝いごとのときに作られます。 家康でとうろく たまご									
火	牛乳・パン		牛乳	《じゃがいもについて知ろう!》		パン			673
	とり肉のパン粉焼き	とり肉	粉チーズ			パン粉	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	29.8
	そえ野菜			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	840
	豆とじゃがいものトマトソース煮	大豆 ワインナー		にんじん さやいんげん トマト(缶)	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう		コンソメ ウスターソース こしょう	35.8
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。 家康でとうろく 種実類									
水	牛乳		牛乳	《柿を味わおう!》					604
	ぶた玉どん(ごはん・具)	ぶた肉 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	米 さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	23.8
	かんぴょうの甘酢あえ			しらす干し	にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり	さとう	酢 しょうゆ 塩	766
	柿				かき				29.1
柿は古くから日本にある秋が旬のくだものです。ビタミンCが多く栄養満点なので、「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるようです。 家康でとうろく 大豆製品									
木	牛乳・パン・レーズンクリーム		牛乳	《大豆は畑のお肉だよ!》		パン	レーズンクリーム		648
	みぞラーメン	ぶた肉 赤みそ 米みそ		にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし	中華めん		中華だし 塩 こしょう	26.5
	ささみときゅうりのごま酢あえ	とりささみ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	810
	ココア豆	大豆 きな粉				さとう	ごま油	ココア 塩	33.2
大豆から作られるものには、きな粉・豆乳・おから・豆腐・油揚げ・厚揚げ・納豆・みそ・しょうゆ・大豆油などたくさんあります。 家康でとうろく 小魚類									
金	牛乳・ごはん		牛乳	《秋の味「きのこ」を味わおう!》		米			535
	焼きししゃも		ししゃも						23.9
	スタミナ炒め	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	708
	なば汁	とうふ		にんじん ねぎ	しめじ えのきだけ しいたけ たまねぎ			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	32.1
きのこの仲間には、しめじ・まいたけ・えのきだけ・しいたけ・エリンギ・きくらげなどがあります。広島県北部できのこを「なば」と呼ぶそうです。 家康でとうろく いも類									

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(9) 総量 kcal (10) たんぱく質 g (11) たんぱく質 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			
18 月	牛乳・ごはん		牛乳	《おからについて知ろう!》		米			631	
	とり肉のさっぱり煮	とり肉			しょうが にんにく	さとう		酢 しょうゆ 酒 みりん	28.0	
	炒りうの花	おから 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう	しらたき さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	776	
	なめこ汁	とうふ 麦みそ わかめ		にんじん	なめこ たまねぎ はくさい 白ねぎ			煮干し	32.0	
おからは大豆製品のひとつです。おからは豆乳をしぼったあとに残ったものです。食物繊維がたっぷりの食材です。									家庭でとろう	くだもの
19 火	牛乳・パン		牛乳	《りんごを味わおう!》		パン			594	
	秋味シチュー	さけ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも	くり	ホワイトルウ コンソメ こしょう	23.6	
	ペンネサラダ	ツナ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	パンネマカロニ さとう	油	酢 塩 こしょう	755	
	りんご				りんご				29.0	
りんごの皮の部分にはペクチンというお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれているので皮ごと食べるといいです。									家庭でとろう	根菜類
20 水	牛乳		牛乳	《かみかみメニューの日だよ!》					709	
	ビーンズカレーライス(ごはん・ルウ)	大豆 ふた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	米 麦 じゃがいも	油	カレー粉 カレールのケチャップ ウスターソース	24.2	
	アーモンドサラダ	とりささみ		にんじん	はくさい だいこん きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド油	酢 塩 こしょう	903	
	フルーンヨーグルト		フルーンヨーグルト						29.4	
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									家庭でとろう	きのこ類
21 木	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《新高梨を味わおう!》		パン	チョコ大豆クリーム		682	
	和風きのこスパゲティ	とり肉		にんじん こまつな	えのきだけ しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	24.8	
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	850	
	新高梨				新高梨				31.0	
新高梨は、高知県でたくさん作られています。小さいものでもソフトボールの大きさがある梨で、酸味が少なく甘みの強い梨です。									家庭でとろう	魚介類
22 金	牛乳・ごはん		牛乳	《「れんこん」を味わおう!》		米			647	
	チキンチキンれんこん	とり肉		にんじん	れんこん えだまめ	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	23.5	
	たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ	833	
	とうふ汁	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	28.7	
岩国れんこんは、江戸時代から栽培されており、当時の岩国藩主の吉川家の家紋に似ていることから殿様に喜ばれたと言われています。									家庭でとろう	海藻類
25 月	牛乳		牛乳	《奥だくさんの中華どんぶりで栄養満点!》					511	
	中華どんぶり(ごはん・具)	ぶた肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だけのこ しょうが	かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	19.7	
	パンサンスウ	ハム		にんじん	きゅうり 太もやし	春雨 さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩		
	1日30食品を食べると、バランスの良い食生活になるとよく言われます。今日の給食では15種類の食品を使用しています。									家庭でとろう
26 火	牛乳・パン		牛乳	《ごぼうを味わおう!》		パン			656	
	ごぼう入りアラウシチュー	ぶた肉		にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも	油	ビーフシチューの素 赤ワイン しょうゆ ウスターソース	26.2	
	おからサラダ	おから ツナ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	832	
	オレンジ				オレンジ				32.5	
ごぼうは平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていたようです。江戸時代の終わりがころから、野菜として調理されるようになりました。									家庭でとろう	小魚類
27 水	牛乳		牛乳	《山形県の郷土料理を味わおう!》					582	
	ごはん・鮭ふりかけ	さけ				米	ごま		22.6	
	芋煮	牛肉 厚あげ		にんじん	ごぼう しめじ 白ねぎ	里いも こんにゃく さとう		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	749	
	のり酢あえ		のり	にんじん	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	27.7	
芋煮は、収穫を祝う「かり入れ行事」のときに作られます。山形県の郷土料理で、里いもの消費量は全国一位だそうです。									家庭でとろう	緑黄色野菜
28 木	牛乳・パン		牛乳	《10月31日はハロウィンだよ!》		パン			643	
	パンフキングラタン	とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	マカロニ パン粉		ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう	25.4	
	コーンキャベツ				とうもろこし キャベツ			コンソメ 塩 こしょう	813	
	白菜と肉だんごのスープ	ミートボール		にんじん こまつな	はくさい 太もやし	春雨		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	31.4	
ハロウィンは、イギリスでは秋の収穫を祝い、悪い自然霊や魔女を追い出すお祭りです。アメリカに移ってからは、子どものお祭りとなり、収穫を祝う行事となったようです。									家庭でとろう	大豆製品
29 金	牛乳・ごはん		牛乳	《中華料理を味わおう!》		米			623	
	油淋鶏(ユーリンチー)	とり肉		ねぎ	しょうが	さとう かたくり粉	油 ごま油	酢 しょうゆ	23.3	
	中華あえ	ツナ水煮		にんじん	だいこん 太もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩 唐辛子	794	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	28.3	
油淋鶏(ユーリンチー)の油淋(ユーリン)は油をかけて調理するという意味で、丸鶏の鶏を揚げる料理だったのでこの名前がついたそうです。									家庭でとろう	たまご

(今月の予定) 興進小学校 5日・6日:6年なし 7日・8日:5年なし 18日:1・2年なし
川西中学校 8日:1・2年なし 25日:全校なし



油淋鶏
 <材料>4人分
 とり肉(40g) : 4切れ
 かたくり粉 : 適量
 揚げ油 : 適量
 (たれ)
 ねぎ : 5g
 おろししょうが : 少々
 こしょう : 小さじ1/3
 さとう : 小さじ1弱
 酢 : 大きじ1/2強
 しょうゆ : 小さじ1

(29日にです)

【切り方】
 1. とり肉のかたくり粉をまぶして油で揚げる。
 2. 調味料をなべに入れ、ひと煮立ちしてたれを作る。
 3. 1をたれにからめる。

