10月　こんだてひょう

日	曜	献立名	使用する食品名						ひとくちメモ	栄養価
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる			小学校（中）
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー（ｋcal）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	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		たんぱく質（ｇ）
1	木	しょくパン					パン		人参は緑黄色野菜の代表で、とても栄養価が高い食材です。主な栄養素であるカロテンは、免疫力を高めます。	602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		わふうスパゲティ	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	スパゲッティ	あぶら		25.2
		にんじんマヨサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり・コーン		ノンエッグマヨネーズ		
		マーシャルビンズ						マーシャルビンズ		
2	金	むぎごはん					こめ・むぎ		給食でもおなじみの味噌汁に豆乳を加えてまろやかな味わいにしました。味噌や豆乳は「畑の肉」と呼ばれる大豆からできています。	584
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう			24.1
		キャベツのごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
		とうにゅうみそしる	とうにゅう・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ	じゃがいも			
5	月	まるパン					パン		「アジ」という名前は、味が良いからつけられたと言われています。年中採れますが、春から夏にかけて旬を迎えます。	565
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あじフライ	あじ				ばんこ	あぶら		23.2
		コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら		
		ミネストローネ	だいず・いんげんまめ・ベーコン		トマト・チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら		
6	火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		八宝の「八」は、五目の「五」と同じように「多くの」という意味で、数種類の野菜とかまぼこ、豚肉などが入る具だくさんの料理です。	516
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はっぽうどうふ	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・たけのこ・しいたけ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら		21.7
		はるさめのすのもの			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう			
		ふりかけ（ごはんのとも）								
7	水	ごはん					こめ		クッパとは、温かいスープにご飯を入れて食べる韓国料理です。韓国では「クッパプ」と呼ばれています。	550
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		こいわしフライ		こいわし			パンこ	あぶら		24.0
		もやしのナムル			にんじん・こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら		
		クッパ	ぶたにく・たまご・とうふ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら		
8	木	こめこパン					パン		かぼちゃに多く含まれる「カロテン」は、体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。	556
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かぼちゃのクリームに	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ	あぶら		20.9
		かいそうサラダ		かいそう		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		いっしょくこくとうだいず	だいず				こくとう			
9	金	むぎごはん					こめ・むぎ		さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の刀のようにすらりと長い姿をした魚です。秋には脂が乗ってとても美味しくなります。	547
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さんまのおろしに	さんま			だいこん				21.3
		わかめのすのもの		わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
		だんごじる	とりにく・あぶらあげ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	すいとんめん・じゃがいも			
13	火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		今日の小松菜は、熊本市西区の中島地区で栽培されたものです。農薬をあまり使用せず、スーパーにあるものより大きい小松菜となっています。	575
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さかなとさつまいものナッツがらめ	たら		ピーマン		でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら・カシューナッツ		17.9
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ			
		こまつなのふりかけ		ひじき	こまつな		さとう	ごま・ごまあぶら		
14	水	なすのそぼろどん	ぶたにく・だいず			たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	こめ・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	熊本県はなすの生産量が全国第２位です。熊本市の飽田地区で栽培されている「筑陽」という優しい口当たりが特徴のなすが有名です。	522
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま		19.6
		こんさいのみそしる	とうふ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも			
15	木	しょくパン					パン		ブルーベリーは、カナダが原産の木になる果物です。果実がきれいなブルー色をしていることから「ブルーベリー」という名が付けられました。	563
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくうどん	ぎゅうにく・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん	あぶら		22.1
		ナッツいりだいこんサラダ	ツナ	くきわかめ	こまつな	だいこん		カシューナッツ・ノンエッグマヨネーズ		
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう			
16	金	むぎごはん					こめ・むぎ		蓮根はハスの根が大きくなった部分です。蓮根には穴が空いていますが、この穴は酸素を送り出す働きをしています。	656
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん	あぶら		24.4
		れんこんのあえもの	ツナ		にんじん	キャベツ・れんこん	さとう	ごま		
		かきたまじる	たまご・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・でんぷん			
19	月	ミルクパン					パン		さつまいもは今が美味しい旬の時期です。採れたても美味しいですが、２ヶ月ほど貯蔵しておくとさらに甘みが増します。	561
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さつまいものシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	あぶら		23.9
		コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン	さとう	あぶら		
		いっしょくいりこ		いりこ						
20	火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		熊本市のみかん栽培は西区河内町が盛んです。河内町では、約200年ほど前から温州みかんの栽培が始まったそうです。	553
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		うまに	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	こんにゃく・じゃがいも・さとう	あぶら		20.1
		くきわかめごまネーズあえ		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ		
		みかん				みかん				
21	水	きのこカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	1年生の国語に「サラダで元気」というお話があります。その物語に出てくるサラダを給食風に再現してみました。	543
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		りっちゃんサラダ	ハム・いとかつお	サラダこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	あぶら		19.7
22	木	しょくパン					パン		厚揚げには鉄とカルシウムが豊富に含まれています。鉄とカルシウム、どちらも成長期のみなさんにとって大切な栄養素です。	580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あつあげのチリソースいため	あつあげ・ぶたにく		ねぎ	たまねぎ・にんにく・きくらげ	さとう・でんぷん	あぶら		24.2
		コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん			
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			
23	金	むぎごはん					こめ・むぎ		今日の味噌汁は、いりこで出汁をとっています。いりこは、小型のかたくちいわしを塩水で煮て、乾燥させて作られます。	568
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さかなのしおこうじだれ	たら・みそ			たまねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら		24.5
		キャベツとチキンのあえもの	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ	ごま・ごまあぶら		
		たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ				
27	火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		生姜・柿・白玉粉は宇城・上益城の特産品です。柿は9～11月が旬の果物で、ビタミンA・Cを多く含むため、風邪予防に効果があります。	521
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが・キャベツ・もやし		あぶら		20.0
		かきなます				だいこん・かき	さとう	ごま		
		しらたまじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	しらたまもち			
28	水	ごはん					こめ		親子という野菜のネーミングには、鶏肉と卵を使っていることからつけられています。親子丼や親子うどんなどの料理があります。	553
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おやこに	たまご・とりにく・こうやどうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃがいも・さとう	あぶら		26.8
		じゃこあえ		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	さとう	あぶら		
		なっとう	なっとう							
29	木	ミルクパン					パン		中国語で、様々なものを混ぜる「チャン」と油や調味料をからめて手早く火を通す「ポン」を合わせて、ちゃんぽんという料理名がついたと言われています。	585
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ちゃんぽん	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲッティ	あぶら		23.1
		ぎょうざ	ぎょうざ					あぶら		
		カリカリだいこん				だいこん・しょうが	さとう	ごま・ごまあぶら		
30	金	ごもくごはん	あぶらあげ		にんじん	ごぼう・えだまめ・しいたけ	こめ・むぎ・さとう	あぶら	今日の五目ごはんは、油揚げやごぼう、人参、しいたけ、枝豆を味付けして、給食室でご飯に混ぜ込んでいます。	573
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さかなのてんぷら	たら	あおのり			こむぎこ	あぶら		21.2
		さつまじる	とりにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい	こんにゃく・さつまいも			
		ミニりんごゼリー					りんごゼリー			

※　都合により、献立が変更する場合があります。