



10月分 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
日本の伝統的な食事を見直そう



日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有・無		
		(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			北 部	西 山	井 岸
		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				
		魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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				
1	火	ミルクパン じゃがいものカレー煮 ひじきのサラダ	牛乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ・生姜 もやし・コーン	パン マカロニ・じゃが芋・砂糖 油 ごま	784 29.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③
2	水	麦ごはん マーボー豆腐 じゃこと小松菜のあえもの 一食焼きのり	牛乳 鉄ちゃんデー 牛乳	牛乳	人参・ねぎ 小松菜・人参	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・ にんにく・生姜 キャベツ	米・麦 砂糖・てんぷん ごま油・油 油・ごま油	752 34.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③
3	木	ごはん 肉じゃが 酢みそあえ 金時豆の甘煮	牛乳	牛乳	人参 人参	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ きゅうり・キャベツ	米 こんにやく・じゃが芋・ 砂糖 ごま	798 29.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③
4	金	丸パン 魚フライ 白菜とりんごのサラダ ポトフ	牛乳	牛乳			パン パン粉 小麦粉 油 油 じゃが芋	650 30.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③
7	月	ぶち丸麦ごはん いわしのにら塩こうじだれ 豚肉と厚揚げのみそいため 春雨汁	牛乳	牛乳			米・麦 でんぷん・砂糖 油 砂糖・てんぷん 油 春雨	843 34.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③
8	火	丸パン(カット) 照り焼き豆腐ハンバーグ れんこんごまネーズサラダ わかめと卵のスープ	牛乳	牛乳			パン 砂糖・てんぷん ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃが芋・てんぷん ごま油	739 31.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③
9	水	麦ごはん みそカツ たくあんのおかかあえ きしめん汁	牛乳 城めぐり:名古屋城 牛乳	牛乳			米・麦 パン粉・砂糖 油・ごま	746 30.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③
10	木	ごはん さばのソース煮 ごまあえ さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳			米 砂糖 砂糖 ごま さつま芋	814 30.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③
11	金	ミルクパン タイピーエン 人参サラダ ミックスかりんとう	牛乳	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・ きくらげ	パン 春雨 油・ごま油 砂糖 油・アーモンド	799 32.7	① ② ③	×	① ② ③
15	火	丸パン(カット) コロッケ コールスロー ミネストローネ	牛乳	牛乳			パン じゃがいも パン粉 砂糖 油 油 マカロニ	757 27.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③
16	水	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ	牛乳	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋 油	732 26.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③
17	木	こぎつねごはん 厚焼き卵 根菜のみそ汁	牛乳	牛乳	人参	ごぼう・生姜・しいたけ 大根・れんこん	米・麦・砂糖 油 さつま芋	731 31.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③
18	金	コッペパン(カット) カレーミートピーンズ 野菜スープ さつまいもチップス	牛乳	牛乳	人参・ピーマン・トマト 人参・チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン 砂糖 油 さつま芋 油	749 31.3	×	① ② ③	① ② ③
21	月	ぶち丸麦ごはん きびなごフライ(3尾) なすのピリ辛炒め 高野豆腐のみそ汁	牛乳 ひごまるデー:なす 牛乳	牛乳	人参・ピーマン 人参・小松菜	なす・生姜 玉ねぎ・えのきたけ	米・麦 パン粉 砂糖 油	714 28.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③
22	火	食パン ブラウンシュュー じゃこ豆サラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳	人参・トマト 小松菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめ じ・セロリ キャベツ	パン じゃが芋 油 砂糖 油・ごま油	741 30.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③
23	水	麦ごはん 魚の天ぷら ひじき煮 豚汁	牛乳	牛乳			米・麦 小麦粉 砂糖 油 油 油 じゃが芋・こんにやく	770 28.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③
24	木	ごはん 親子煮 春雨のあえもの 手作りふりかけ(ひじき)	牛乳	牛乳	人参・ねぎ 人参・小松菜	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	米 こんにやく・じゃが芋・ 砂糖 春雨・砂糖 砂糖 ごま油	701 29.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③
25	金	ミルクパン きのこスパゲティ チキンサラダ いりこの香りあえ	牛乳 カルちゃんデー 牛乳	牛乳	人参・チンゲン菜 人参	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・ エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン スパゲッティ 油 砂糖 ごま・ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	815 39.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③
28	月	ぶち丸麦ごはん めざし(1尾) 小松菜のごま酢あえ 五目うどん	牛乳	牛乳	人参・ねぎ 小松菜・人参	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	米・麦 油 ごま・ごま油 油	679 27.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③
29	火	セルフツナサンド クリームスープ 手作りぶどうゼリー	牛乳	牛乳	人参・チンゲン菜 チンゲン菜・人参	玉ねぎ・コーン ぶどうジュース	パン ごま・ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 油	681 30.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③
30	水	麦ごはん さんまのゆずみそ煮 わかめの酢の物 かきたま汁	牛乳	牛乳			米・麦 ゆず 砂糖 ごま じゃが芋・てんぷん	704 26.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③
31	木	ごはん レバーとミートボールの甘酢あえ れんこんのあえもの すまし汁	牛乳	牛乳	ピーマン		米 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	752 31.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界で和食の人気の高まる一方で、私たちは和食についてどのくらい知っているのでしょうか。今月は日本の伝統的な食事を意識した献立を取り入れています。

和食はすばらしい (4つの理由)

①伝統的な食材(乾物や発酵食品)

乾物は日本に古くからある伝統的な保存食です。干すことにより太陽の力でうま味も栄養もUPします。味噌、醤油、納豆など日本の発酵食品が注目を浴びている大きな理由は、発酵食品を生み出す微生物が「腸活」に素晴らしい力を発揮してくれるからなんです。



②栄養バランスが取りやすい

主食であるごはんは、どんなおかずにも合い、組み合わせやすいのが特徴です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



(または一汁二菜)

また、だしのうま味や乾物・発酵食品を活かすことで、減塩や栄養価アップにもつながります。



③自然の美しさや四季の移ろいを表現している

和食は、食事の場で自然の美しさや季節を表現することも大切にしています。季節に合った食器や植物を利用し、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しみます。

④年中行事と密接に関わっている

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族や地域の人と一緒に食事をとり、楽しく過ごす習慣があります。



9月10月 月見団子 1月 おせち料理

先人たちの工夫!! (よりよく生きる知恵を学んでみよう)

熊本城を築城した加藤清正は、ろう城に備えて、熊本城の畳を芋がらで作っていたようです。乾物は非常食にも役立ちます。



★10月の市産品活用予定★

ねぎ れんこん なす 小松菜

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。