

10月分 学校給食献立表「日本の伝統的な食事を見直そう」

西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価 (kcal)	有・無		
			(赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物	おもにビタミンC	おもに脂質		帯山	西原	
2	月	ひのくにパン 牛乳 タイビーエン 人参サラダ ミックスかりんとう	豚肉・かまぼこ・うずら卵 ツナ	牛乳 いりこ	ねぎ 人参	玉ねぎ・キャベツ ・たけのこ・きく きゅうり・玉ねぎ	パン 春雨 砂糖	油・ごま油 油	734 29.9	① ② ③	① ② ③
4	水	丸パン 牛乳 魚フライ コールスロー 高野豆腐と卵のスープ	ホキ 卵・ベーコン・高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・しいたけ	パン パン粉 小麦粉 砂糖	油 油 油	748 32.8	① ② ③	① ② ③
5	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも なすのピリ辛炒め さつまいものみそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ みそ	牛乳 ししゃも いりこ(出し)	人参・ピーマン ねぎ	なす・生姜 玉ねぎ・大根・えのきたけ	砂糖 さつま芋	油	743 30.0	×	① ② ③
6	金	水前寺菜のタコライス 牛乳 春雨スープ	豚肉・大豆 豚肉	チーズ 牛乳	人参・水前寺菜・トマト ねぎ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ 白菜・玉ねぎ・しいたけ	米・麦・砂糖・でんぷん 春雨	油	729 29.1	① ② ③	① ② ③
西原中学校3年生考案 水前寺菜献立											
10	火	麦ごはん 牛乳 親子煮 小松菜のおかかあえ みそ豆	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐 糸かつお 大豆・みそ	牛乳	人参・ねぎ 小松菜	玉ねぎ・しいたけ もやし	米・麦 こんにゃく・じゃが芋・砂糖 ごま油	油	764 35.8	×	① ② ③
11	水	コッペパン 牛乳 カレーミートピーンズ 野菜のスープ煮 れんこんチップ	大豆・豚肉・レバー ウィンナー	牛乳	人参・ピーマン・トマト チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ れんこん	パン 砂糖 じゃが芋	油 油	759 32.3	① ② ③	① ② ③
12	木	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 梅あえ だご汁	さば 油揚げ・みそ	牛乳 いりこ(出し)	人参・ねぎ	生姜 もやし・梅肉 白菜・大根・しいたけ	米 砂糖 砂糖 すいとんめん	油	781 30.0	① ② ③	① ② ③
13	金	ごはん 牛乳 魚のかば焼き 昆布あえ 厚揚げのみそ汁	ホキ 厚揚げ・みそ	牛乳 いりこ(出し)	小松菜 人参・ねぎ	もやし 玉ねぎ・えのきたけ	米 小麦粉・でんぷん・砂糖 ごま	油	711 32.1	① ② ③	① ② ③
16	月	食パン 牛乳 ブラウンシチュー じゃこ豆サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し ヨーグルト	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 黄桃・パイ	パン じゃが芋 砂糖	油 油・ごま油	745 29.7	① ② ③	① ② ③
17	火	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根の即席漬け わかめ汁	鶏肉 かまぼこ・豆腐・かつお節(出し)	牛乳 わかめ・昆布(だし)	人参 小松菜	切干大根・きゅうり 玉ねぎ	米・麦 小麦粉・でんぷん・砂糖 砂糖	油・タルタルソース ごま・ごま油	754 32.0	① ② ③	① ② ③
18	水	米粉パン 牛乳 きのこスパゲティ ツナサラダ いりこアーモンド	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ いりこ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ・ えのきたけ キャベツ	パン スパゲッティ 砂糖 砂糖	油 油 油・アーモンド	735 35.4	① ② ③	① ② ③
19	木	ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツがらめ れんこんのあえもの すまし汁	鶏レバー かまぼこ・豆腐・かつお節(出し)	牛乳 わかめ・昆布(だし)	ピーマン 人参・ねぎ	玉ねぎ もやし・れんこん・きゅうり 玉ねぎ	米 でんぷん・じゃが芋・砂糖 砂糖	油・アーモンド ごま・ごま油	767 26.7	① ② ③	① ② ③
20	金	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ りんご	鶏肉	牛乳 わかめ・海藻	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜 大根 りんご	米・麦・じゃが芋 砂糖	油 ごま・油	748 25.6	① ② ③	① ② ③
23	月	パン 牛乳 うずらの卵のクリーム煮 コーン入りサラダ きなこピーンズ	ベーコン・うずら卵・いんげん豆 大豆・きな粉	牛乳 牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・小松菜	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・コーン	パン マカロニ・じゃが芋 砂糖	油 油	824 32.7	① ② ③	① ② ③
24	火	ごはん 牛乳 いわしの塩こうじだれ ごまあえ のっぺい汁	いわし・みそ 鶏肉・木綿豆腐・かつお節(出し)	牛乳 昆布(だし)	人参・ねぎ	生姜 キャベツ・もやし 大根・ごぼう・しいたけ	米 でんぷん・砂糖 砂糖	油 ごま油 油	769 33.0	① ② ③	① ② ③
25	水	丸パン 牛乳 コロッケ アイアンサラダ ミネストローネ	牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	小松菜	切干大根	パン じゃがいも パン粉 砂糖	油 ごま・ごま油	765 29.1	① ② ③	① ② ③
26	木	吹き寄せごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白玉汁	鶏肉・油揚げ さんま	牛乳 昆布(だし)	人参	えだ豆・しいたけ	パン 米・さつま芋・砂糖	油	833 31.9	① ② ③	① ② ③
27	金	ごはん 牛乳 豚肉とレンコンのカレーいため ごまネーズ和え かきたま汁	豚肉・厚揚げ 卵・かまぼこ・かつお節(出し)	牛乳 昆布(だし)	ピーマン チンゲン菜 人参・ねぎ	れんこん・生姜 もやし 玉ねぎ・しいたけ	米 ごま油・油 ごま・ノンエッグマヨネーズ	油	732 29.9	① ② ③	① ② ③
30	月	ミルクパン 牛乳 きびなごごまフライ 水菜サラダ 肉団子スープ	ツナ ミートボール	牛乳 きびなご	水菜 人参・小松菜	大根 白菜・玉ねぎ・生姜・しいたけ	パン パン粉 砂糖	ごま・油 油	744 28.8	① ② ③	① ② ③
31	火	ごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 酢の物 根菜のみそ汁	豆腐ハンバーグ 厚揚げ・みそ	牛乳 わかめ いりこ(出し)	小松菜・人参	きゅうり・キャベツ 大根・れんこん・ごぼう	米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	ごま	746 24.9	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。世界で和食の人気が高まる一方で、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きます。

なぜ和食は、世界に認められているのだろう？
和食の良さとは？

①食材の持ち味を生かしている

日本の海・里・山でとれる新鮮な食べ物の美味しさを大切にして、その持ち味を生かした調理技術が発達しています。



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、だしとうま味や乾物・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。

★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。