

# 令和6年10月 献立表

【今月の目標】  
好き嫌いをなく食べよう

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		597
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん		
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
2	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		ピーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	
		はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ ねぎ はくさい	でんぷん		
3	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
		★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
		こうやどうふのたまごとし	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぷん		
		やさいのこうものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
4	金	ツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		651
		きのこのクリームシチュー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	
		★パンブキンコロッケ	とりにく			かぼちゃ	こむぎこ	パンこ	
		りんご				りんご			
7	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		599
		さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
		ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		とうふのすましじる	とうふ とりにく あぶらあげ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ			
8	火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		664
		ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	
		★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ	パンこ	
		こんさいとみずなのサラダ	ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン		ドレッシング	
9	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620
		ビビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
		ビビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
		ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワントンのかわ		
		★とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう		
10	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		694
		ミートソースかけ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぷん		
		★オムレツ	たまご					あぶら	
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			
11	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが こんにやく	さとう	じゃがいも	
		キャベツのゆかりあえ		ゆかりこ		キャベツ もやし			
15	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		584
		さけのごまマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ ごま	
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		たまねぎとじゃがいものみそじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
16	水	【秋の味覚を味わう学校給食の日】 くりりたきこみごはん	とりにく ちくわ		にんじん	しめじ えだまめ	アルファかまい くり	さとう	613
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		やさいのふくめに	がんもどき はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん れんこん	さとう		
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
17	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	644	
		★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
		マーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		ごまあぶら
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		ごまあぶら
18	金	<b>【お魚の日】</b> ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	652	
		まぐろのケチャップソースあえ	まぐろ				でんぷん さとう		あぶら
		きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう		ごまあぶら
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
21	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	621	
		★あいちのにくだんご(小2こ・中3こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ れんこん	さとう でんぷん		
		うのはなのいりに	おから はんぺん		にんじん	えだまめ コーン	さとう		あぶら
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん		
22	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	628	
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
		かんとうに	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		
		はるさめのあまずあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう		
23	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	616	
		ユーリンチー	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん さとう		あぶら ごまあぶら
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう		ごまあぶら
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん		
24	木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	598	
		たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
		★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう		
		パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう		ごま
25	金	★とうふスナック	とうふ				さとう こむぎこ	801	
		きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう		あぶら
		トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう		オリーブあぶら
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン			マヨネーズ
28	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	597	
		★アジフライのなんぼんソースかけ	あじ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ パンこ さとう		あぶら ごまあぶら
		やさしいおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
29	火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	618	
		ウィンナーのケチャップソースに	ウィンナー		トマト パセリ	エリンギ たまねぎ	さとう		
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおりのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん		あぶら
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
30	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	593	
		★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ		あぶら
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう		ごま ごまあぶら
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぷん		
31	木	ナン 牛乳		ぎゅうにゅう			ナン	592	
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		キーマカレー	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん かぼちゃトマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり	ドレッシング		

## きのこを食べよう

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)  
 小650  
 中830

給食予定回数 22回

きのこは秋が旬で、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。特に食物繊維は腸内環境を改善するの  
 で、便秘や腸の病気予防に役立ちます。そのためいろいろな料理でとりたい食品です。  
 家庭でも積極的に食べましょう。

### ～給食で使うきのこの紹介～

 <p>エリンギ</p> <p>コリコリとした歯触りが特徴です。</p>	 <p>しめじ</p> <p>うま味成分が多く、和風、洋風といろいろな料理に使います。</p>	 <p>えのきたけ</p> <p>くせがないので、様々な料理に使うことができます。</p>	 <p>しいたけ</p> <p>うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。給食では干しいたけのものと汁も、だしとして使います。</p>
--	--	--	--

### きのこは冷凍でうま味がアツ

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうま味がとけ出し料理の味が増します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使しましょう。

