

# 平成28年10月分 献立予定表

【今月の目標】  
楽しく会食しよう

南知多町学校給食センター



たべものカレンダー さといも

日	曜	献立名	献立名			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小	中		
3	月	ごはん 牛乳	さといものみそする なすいりメンチカツ ひじきとだいずのもの 	愛知県産茄子と豚肉入り♪	ごはん こめあぶら さといも さとう ごまあぶら こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ なすいりメンチカツ ひじき あぶらあげ だいず ちくわ	たまねぎ だいこん こまつな こんにやく にんじん ごぼう	642 783	
4	火	ごはん 牛乳	はるさめスープ やきぎょうざ(小2中3こ) ちゅうかあえ		ごはん ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とり ハム わかめ	にんじん たけのこ はくさい ぎょうざ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん キャベツ もやし コーン きゅうり	571 745	
5	水	むぎごはん 牛乳	ハヤシライス かみかみサラダ おうとう		むぎごはん じゃがいも ごむぎこ バター さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いか	しょうが たまねぎ エリンギ トマト ごぼう えだまめ キャベツ コーン もも にんにく	636 798	
6	木	ごはん 牛乳	おやこに きざみのりつき ししゃもフライのなんぼんづけ(小2小3中3) やさしいカリモリアえ 	愛知の伝統野菜!カリモリ漬の和え物だよ!	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり かまぼこ たまご こもちししゃもフライ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かりもりづけ キャベツ きゅうり もやし	651 854	
7	金	ごはん 牛乳	もずくスープ ぶたにくのかくに にんじんしりしり 	沖縄料理です♪	ごはん でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく とうふ えび たまご みそ	たけのこ ねぎ しょうが にんじん コーン えだまめ	558 715	
11	火	ごはん 牛乳	けんちんじる さばのぎんがみやき ゆかりあえ		ごはん さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ さばのぎんがみやき とうふ	ごぼう だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ ねぎ しめじ しいたけこんにやく	585 737	
12	水	むぎごはん 牛乳	カレーライス とりへのバジルやき コールスローサラダ		むぎごはん じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	600 771	
13	木	ごはん 牛乳	はっぼうさい ホキとこうやどうふのちゅうかあんがらめ ちゅうかめんいりサラダ 	再び登場♪	ごはん でんぶん ごま こめあぶら さとう ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご いか ホキこなつき こうやどうふ ささみ ぶたにく えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい チンゲンツァイ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	652 832	
14	金	サンドイッチ パンズパン 牛乳	トマトとたまごのスープ ハンバーガー (ハンバーグ・マリネ・スライスチーズ)	リクエストに对应!	パン でんぶん さとう こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とり たまご ハンバーグ チーズ	トマト えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン	717 869	
17	月	ごはん 牛乳	とうふのすましじる さつまいもとだいずのあまから きりぼしだいこんのふくめに		ごはん さつまいも ごま こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ だいず ぶたにく はんぺん	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん こんにやく	579 744	
18	火	むぎごはん 牛乳	マーボどうふ しゅうまいのあまずあんかけ(小2中3こ) ビーフンいりやさしいため		むぎごはん さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ えびしゅうまい ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ あかピーマン キャベツ えだまめ	665 863	
「南知多のお魚の日」									
19	水	ごはん 牛乳	あいちけんさんこんさいのみそする じゃがいもとしらすのかりかりやき こまつなとコーンのいためもの 	庶務料理★センター手作り!	ごはん さといも こむぎこ やまいも じゃがいも こめサラダあぶら バター	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ しらすぼし あかもく なつとう チーズ ハム	ごぼう れんこん だいこん ねぎ えのきたけ しょうが こまつな コーン エリンギ あかピーマン	555 710	
20	木	ごはん 牛乳	にくじゃが さけのみりんやき やさいとこんぶのレモンじょうゆあえ		ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ はんぺん こんぶ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり はくさい レモンかじゅう	592 759	
21	金	わかめごはん 牛乳	こじる ごぼういりつくね(小2中3こ) ちくざあえ		わかめごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず みそ あつあげ とうにゅう たまご ごぼういりつくね はんぺん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	569 745	
24	月	ごはん 牛乳	たまふじる さんまのかばやき あぶらあげとやさしいあえもの		ごはん さとう こめあぶら ごま たまふ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さんまでんぶんつき あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	607 781	
25	火	アルファか まい 牛乳	くりいりたきこみごはん いかとさといものにも オレンジポンチ 	秋の味覚をお届け!センターで炊くよ。	アルファかまい くり さつまいも さとう さといも こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ いか あぶらあげ	しめじ エリンギ だいこん こんにやく がまごおりみかんゼリー もも オレンジジュース パインアップル	596 732	
26	水	はつがげんまい ごはん 牛乳	いもに あおなのツナあえ みかん 	ご存じ!東北地方の郷土料理!	はつがげんまいごはん さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ こまつな キャベツ みかん	564 712	
27	木	ソフトめん 牛乳	わふうじるかけ きなこあげパン かいそうとれんこんのサラダ 	お待ちせしました!	ソフトめん でんぶん パン こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム かまぼこ とり きなこ こんぶ わかめ みりん とさかり コーン	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり えだまめ コーン	684 790	
28	金	ごはん 牛乳	ぶたにくとだいこんのうまに しのだのナッツみそかけ りんご		ごはん さとう アーモンド でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はんぺん あつあげ けんちんしのだ	だいこん にんじん こんにやく しょうが りんご	660 820	
31	月	ミルクロール パン 牛乳	マカロニスープ オムレツのトマトソースかけ まめまめサラダ 	ハロウィン!	パン マカロニ じゃがいも さとう でんぶん ドレッシング かぼちゃパバロア	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン あかりんげんまめ だいず ひよこまめ マローファットピース	はくさい にんじん えだまめ キャベツ コーン きゅうり	631 783	
								エネルギー摂取基準 (kcal)	640
								給食予定回数	20回

## 今月の行事食 栗入り炊き込みご飯

食欲の秋!季節の恵みたっぷりの炊き込みご飯です。釜めし風の味わいです。皆さんの「わが家のとっておき秋メニュー」は何ですか。ぜひ教えてください。

★我が家のアイデア料理★

19日(水)「じゃがいもとしらすのかりかり焼き」

## 野菜をたべよう

野菜は、ビタミンやカリウム・食物繊維が豊富で、料理にいろいろを添えてくれます。また、細胞や血管を若々しく保ち、生活習慣病から体を守る、さまざまなファイトケミカルを多く含みます。できるだけ、いろいろな野菜をたくさん食べたいですね。



「命の恵み♥いただきます」

エリンギ・しめじ

生産者 天木 辰信さん

「香りを味わってくださいね♥」

