

2022年



# 10月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
代休	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーうどん</li> <li>○ ひじきの洋風煮</li> </ul>	運動会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さけの塩焼き</li> <li>● 鶏肉と大豆の炒め煮</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 厚揚げの中華煮</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん 豚肉 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ カレールー 油 削り節 濃しょうゆ</li> <li>○ ひじき ベーコン 人参 油 とうもろこし チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さけ 塩</li> <li>● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 みりん 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</li> <li>◎ うすあげ じゃがいも 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</li> <li>○ ちくわ 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</li> </ul>
10	11	12	13	14
<b>スポーツの日</b> <p>10月10日は 目の愛護デー</p> <p>目が疲れると、頭痛や肩こりと いった症状が出やすくなります。遠くを見るなどして目を休ませたり、 栄養バランスのよい食事をとったりして、目を大切にしましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ クリームシチュー</li> <li>○ ツナごぼう炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 肉団子の甘酢あんかけ</li> <li>◎ さつま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物</li> <li>○ キャベツの肉みそ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらのコチュジャンソース</li> <li>● うの花炒り</li> <li>◎ にゅうめん汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの彩り揚げ</li> <li>◎ ワンタンスープ</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ きのこのフジッリパスタ</li> <li>○ もやしとにらのソテー</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ さつまいもごはん</li> <li>○ さけのゆずしょうゆかけ</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ハヤシライス</li> <li>○ 切り干し大根のレモンマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ チンゲン菜のオイスター炒め</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキ 塩 でんぷん 油 人参 枝豆 とうもろこし 土しょうが にんにく 砂糖 ケチャップ 淡しょうゆ</li> <li>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ だけのこ 玉ねぎ 干しいたけ もやし 油 ごま油 淡しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ フジッリ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ バジル にんにく オリーブ油 淡しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう</li> <li>○ 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 さつまいも うすあげ 人参 干しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ 酒</li> <li>○ さけ 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛肉 人参 にんにく 玉ねぎ 土しょうが 小麦粉 バター ケチャップ トマトピューレ 油 ウスターソース チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう</li> <li>○ ささみ油漬け 人参 切り干し大根 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 オイスターソース</li> </ul>
24	25	26	27 食育献立(福岡県)	28
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉のしょうが焼き</li> <li>◎ けんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ</li> <li>◎ ミネストローネ</li> <li>△ 和泉いちごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの薬味だれ</li> <li>● 手作りふりかけ</li> <li>◎ 田舎汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 開化丼</li> <li>○ 筑前煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ りっちゃんの元気サラダ</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 酒 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ 油 砂糖 ウスターソース</li> <li>◎ 鶏肉 ベーコン トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ</li> <li>△ 和泉いちごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 塩 白ねぎ 土しょうが 酒 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん</li> <li>● 削り節 白ごま 濃しょうゆ みりん</li> <li>◎ 豚肉 厚揚げ つきこんにやく じゃがいも 人参 青ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 卵 高野豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ</li> <li>○ 鶏肉 里いも こんにやく 人参 三度豆 ごぼう 油 削り節 砂糖 みりん オイスターソース 濃しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</li> <li>○ ポンレスハム キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 油 トマト 糸かつお 糸昆布 塩 淡しょうゆ 砂糖 酢</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>
31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>○ 梅ひじきふりかけ</li> <li>● 大学いも</li> </ul> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>今月の食育献立</b></p> <p><b>筑前煮(福岡県)</b></p> <p>筑前煮は福岡県の郷土料理で、おせち料理やお祝いの席でよく食べられています。昔、福岡県が筑前国(ちくぜんのに)とよばれたため、この名前がつけました。地元の福岡県では、「がめ煮」とも呼ばれています。</p> <p>給食では、秋が旬の里いもなどを使い、オイスターソースをかくし味に入れて食べやすく味付けしています。</p> <p style="text-align: center;">27日</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>りっちゃんの元気サラダ</b></p> <p>小学1年生の国語の教科書にのっている「サラダでげんき」に登場するサラダを再現しました。</p> <p>みなさんもこのサラダを食べて、元気に毎日をご過ごしてくださいね。</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">28日</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>国産農林水産物 学校給食提供事業</b></p> <p>10月は、国と大阪府の補助事業により、国産の銀鮭(宮城県産)が無償で提供されます。</p> <p>【6日】さけの塩焼き 【19日】さけのゆずしょうゆかけ</p> <p>海の恵みに感謝していただきます!</p> </div> </div>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 青ねぎ 人参 だけのこ 土しょうが ごま油 にんにく 干しいたけ 油 砂糖 塩 中華スープ 濃しょうゆ こしょう トウバンジャン オイスターソース</li> <li>○ ひじき 練り梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> <li>● さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢</li> </ul>				

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割+比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
10月栄養価平均値	661	15.4	27.9	338	79	2.1	3.1	378	0.45	0.54	18	2.1	3.2
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上