

2023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	火	水	木	金									
2	3 ラグビーワールドカップ (アルゼンチン) ○ 鶏肉の甘辛だれ ○ さつまい ごはん	○ ハンバーグ チミチュリソース ○ 野菜の洋風煮 ★ ココアクリーム コッペパン	○ 鶏すき煮 ○ じゃがいもと 枝豆のソテー ごはん	○ 焼き肉 ○ ワンタンスープ ごはん	○ さわらの照り焼き ● 五目豆 ○ 田舎汁 むぎごはん								
9	○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ○ 豚肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 煮干し 信州みそ	○ ハンバーグ パセリ にんにく 塩 砂糖 チリパウダー 酢 レモン汁 オリーブ油 でんぷん ○ 鶏肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ★ ココアクリーム	○ 鶏肉 煮物 豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ ベーコン じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 塩 にんにく 油 白ごま ごま油 りんご 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン みりん ○ ワンタンの皮 鶏肉 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 鶏肉 大豆 人参 たけのこ こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 削り節 信州みそ								
10	○ クリームシチュー ○ ツナごぼう炒め ごはん	○ コロッケ ● 茎わかめの炒め煮 ○ みそ汁 ごはん	○ チリビーンズライス ○ キャベツの コンソメ煮 ごはん	○ さばの塩焼き ● 豚肉の昆布煮 ○ 野菜たっぷり にゅうめん汁 ごはん									
ラグビーワールドカップ	○ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 粉チーズ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん	○ コロッケ 油 ウスターソース 砂糖 ● 鶏肉 茎わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう ○ 豆腐 キャベツ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ	○ 豚ひき肉 ベーコン ひきわり大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ トマトジュース 赤ワイン 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう チリパウダー でんぷん ○ 鶏肉 キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 塩 こしょう	○ さば 塩 ● 豚肉 人参 糸昆布 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 ○ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 塩 淡しょうゆ 酒 土しょうが									
16	○ 豚じゃが ○ 小松菜のごま炒め ごはん	○ カレーうどん ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ 食パン	○ 中華丼 ○ 大学いも ごはん	○ さわらの ごまボン酢だれ ○ うちまめ汁 ごはん	○ 高野のミート丼 ○ トック入りスープ ごはん								
23	○ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖	○ 干うどん 豚肉 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 削り節 カレールー 濃しょうゆ ○ ひじき ベーコン 人参 とうもろこし 油 みりん 濃しょうゆ 砂糖 チキンコンソメ △ スライスチーズ	○ 豚肉 ちくわ うずら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢	○ さわら 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん すりごま ごま油 でんぷん ○ うちまめ うすあげ 大根 里いも 人参 ごぼう 青ねぎ 削り節 信州みそ	○ 豚ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 塩 こしょう カレー粉 砂糖 テンメンジャン 濃しょうゆ みりん 酒 ごま油 でんぷん ○ 鶏肉 トック 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 油 塩 ごま油 削り節 淡しょうゆ								
24	○ 関東煮 ○ もやしの ピリ辛炒め ごはん	○ ミンチカツ ○ 野菜スープ △ りんごジャム コッペパン	○ さつまいもごはん ○ さけの ゆずしょうゆかけ ○ 豚汁 アルファ化米	○ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮 ごはん	○ カレーライス ○ りっちゃんの 元気サラダ ごはん								
30	○ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう	○ ミンチカツ 油 砂糖 ウスターソース ○ ベーコン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう △ りんごジャム	○ 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 ○ さけ 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ○ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ	○ 豚肉 春雨 白菜 人参 油 青ねぎ たけのこ 土しょうが 塩 にんにく 干しいたけ ごま油 トウバンジャン 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 オイスターソース こしょう ○ ちくわ 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん ごま油	○ 鶏肉 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 ○ ボンレスハム 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								
31	○ 豚丼 ○ じゃがいもの ごま炒め ごはん	○ きのこの フジッリパスタ ○ もやしと にらのソテー ★ きなこクリーム うずまきパン	○ さつまいもごはん ○ さけの ゆずしょうゆかけ ○ 豚汁 アルファ化米	○ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮 ごはん	○ カレーライス ○ りっちゃんの 元気サラダ ごはん								
10月栄養価平均値	エネルギー kcal 651	たんぱく質 % 15.1	脂肪1kg比 % 27.4	カルシウム mg 328	マグネシウム mg 80	鉄分 mg 2.0	亜鉛 mg 3.0	ビタミンA μgRE 337	ビタミンB1 mg 0.47	ビタミンB2 mg 0.53	ビタミンC mg 22	食塩相当量 g 2.0	食物繊維 g 3.3
文部科学省基準値	エネルギー kcal 650	たんぱく質 % 13~20	脂肪1kg比 % 20~30	カルシウム mg 350	マグネシウム mg 50	鉄分 mg 3.0	亜鉛 mg 2.0	ビタミンA μgRE 200	ビタミンB1 mg 0.40	ビタミンB2 mg 0.40	ビタミンC mg 25	食塩相当量 g 2.0未満	食物繊維 g 4.5以上

今月の食育献立

うちまめ汁 (滋賀県)
うちまめとは、大豆を蒸して、木づちでつぶして平たくし、乾燥させたものです。うちまめ汁は、大根や里芋などと一緒にうちまめを煮て、みそ汁にした料理です。



りっちゃんの元気サラダ

小学1年生が国語で学習する「サラダでげんき」に登場するサラダを再現した献立です。主人公のりっちゃんが、病気のお母さんのためにサラダを作るお話です。ねこ、いぬ、しろくまなどいろんな動物がやってきて、サラダ作りのアドバイスやお手伝いをしてくれます。さて、どんなサラダができてあがるでしょうか？

27日





2023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	火	水	木	金	
2	3 ラグビーワールドカップ (アルゼンチン)  ◎ ハンバーグ チミチュリソース ◎ 野菜の洋風煮 ☆ ココアクリーム	4  ◎ 鶏すき煮 ◎ じゃがいもと 枝豆のソテー	5  ◎ 焼き肉 ◎ ワンタンスープ	6  ◎ さわらの照り焼き ● 五目豆 ◎ 田舎汁	
9	10  ◎ クリームシチュー ◎ ツナごぼう炒め	11  ◎ コロッケ ● 茎わかめの炒め煮 ◎ みそ汁	12  ◎ チリビーンズライス ◎ キャベツの コンソメ煮	13  ◎ さばの塩焼き ● 豚肉の昆布煮 ◎ 野菜たっぷり にゅうめん汁	
16	17  ◎ カレーうどん ◎ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ	18  ◎ 中華丼 ◎ 大学いも	19 食育献立 (滋賀県)  ◎ さわらの ごまボン酢だれ ◎ うちまめ汁	20  ◎ 高野のミート丼 ◎ トック入りスープ	
23	24  ◎ ミンチカツ ◎ 野菜スープ △ りんごジャム	25  □ さつまいもごはん ◎ さけの ゆずしょうゆかけ ◎ 豚汁	26  ◎ マーボー春雨 ◎ ちくわの含め煮 ● 手作り豚まん	27  ◎ カレーライス ◎ 和風ハムサラダ	
30	31  ◎ きのこの フジッリパスタ ◎ もやしと にらのソテー ☆ きなこクリーム	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">今月の食育献立</p> <p>うちまめ汁 (滋賀県) うちまめとは、大豆を蒸して、木づちでつぶして平たくし、乾燥させたものです。うちまめ汁は、大根や里芋などと一緒のうちまめを煮て、みそ汁にした料理です。</p> <div style="text-align: right;">  </div> </div>			<p style="text-align: center;">和風ハムサラダ(りっちゃんの元気サラダ)</p> <p>小学1年生が国語で学習する「サラダでげんき」に登場するサラダを再現した献立です。主人公のりっちゃんが、病気のお母さんのためにサラダを作るお話です。ねこ、いぬ、しろくまなどいろんな動物がやってきて、サラダ作りのアドバイスやお手伝いをしてくれます。さて、どんなサラダができあがるでしょうか？</p> <div style="text-align: right;">   </div>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質1kg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	831	14.8	25.7	352	99	2.6	3.7	442	0.61	0.60	28	2.6	4.4
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上