

2021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
<p>10月10日は 目の愛護デー</p> <p>めめ</p> <p>10を横に2つ並べると眉と目の形に見えることから、この日になりました。</p> <p>スマホやゲーム機の使いすぎで目が疲れていませんか？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、生活の中で目を休める工夫をしましょう。</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>「いも煮」は、いもこ汁、いもこなべとも呼ばれる山形県の郷土料理です。同じ山形県でも、地域によって味つけや具材の種類が違い、内陸地方は牛肉でしょうゆ味、日本海側は豚肉でみそ味が主流です。</p> <p>山形県では、秋になると名物のいも煮会が開かれ、県内各地の河川じきでは、仲間で鍋をかこむ姿が見られます。</p>			<p>1</p> <p>◎ 関東煮 ○ チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 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</p> <p>○ 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</p>
<p>4</p> <p>◎ ハヤシライス ○ 三色ナムル</p> <p>ごはん</p>	<p>5</p> <p>◎ 鶏肉のレモンソース ◎ 野菜スープ △ りんごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>6</p> <p>◎ 鶏すき煮 ○ ジャーマンポテト</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>◎ 和風きのこスパゲティ ○ 梅ドレサラダ △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>8</p> <p>◎ さばの薬味だれ ◎ 筑前煮</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 牛肉 人参 にんにく 玉ねぎ 土しょうが 小麦粉 パター ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 油 ローリエ チキンコンソメ 塩 こしょう</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油</p>	<p>◎ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</p> <p>◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>△ りんごジャム</p>	<p>◎ 鶏肉 煮物 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 淡しょうゆ チキンコンソメ 塩 こしょう</p>	<p>◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ しいたけ にんにく オリーブ油 白ワイン 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p> <p>△ スライスチーズ</p>	<p>◎ さば 白ねぎ 土しょうが 酒 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 ちくわ 里いも 人参 こんにゃく 三度豆 ごぼう だけのこ ごま油 油 削り節 砂糖 みりん オイスターソース 濃しょうゆ</p>
<p>11</p> <p>◎ 中華丼 ○ ちくわの コチュジャン煮</p> <p>ごはん</p>	<p>12</p> <p>◎ ハンバーグ バジルソース ◎ ミネストローネ △ きなこクリーム</p> <p>コッパン</p>	<p>13 食育献立(山形県)</p> <p>◎ さわらの照り焼き ◎ いも煮</p> <p>むぎごはん</p>	<p>14</p> <p>◎ きざみうどん ○ 小松菜のごま炒め</p> <p>こくとうパン</p>	<p>15</p> <p>◎ ホイコーロー ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ だけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ でんぷん 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ ちくわ 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん コチュジャン</p>	<p>◎ ハンバーグ バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ 油 キャベツ にんにく ローリエ チキンコンソメ 塩 こしょう</p> <p>△ きなこクリーム</p>	<p>◎ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ 里いも こんにゃく 人参 ごぼう 白ねぎ しめじ 油 濃しょうゆ 砂糖 酒 信州みそ 削り節</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 小松菜 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ</p>	<p>◎ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 干しいたけ 油 テンメンジャン トウバンジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし だけのこ 玉ねぎ 油 鶏がらスープ 塩 淡しょうゆ ごま油 こしょう</p>
<p>18</p> <p>◎ きつね丼 ○ じゃがいもの ごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>19</p> <p>◎ トマトラーメン ○ キャベツと コーンのソテー △ バター</p> <p>うずまきパン</p>	<p>20</p> <p>□ さつまいもごはん ○ 焼きししゃも ◎ 豚汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>21</p> <p>◎ クリームシチュー ○ ツナごぼう炒め</p> <p>ココア食パン</p>	<p>22</p> <p>◎ ホキの南蛮漬け ◎ 野菜いっぱいのスープ △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒</p> <p>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 トマト水煮 にんにく 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油</p> <p>○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ</p> <p>△ バター</p>	<p>□ 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</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 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</p> <p>○ 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</p>	<p>◎ ホキ でんぷん 油 酢 玉ねぎ 砂糖 淡しょうゆ 一味唐辛子</p> <p>◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 土しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p> <p>△ 味付けのり</p>
<p>25</p> <p>◎ じゃがいもの そぼろ煮 ○ もやしの ピリ辛炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>26</p> <p>◎ 焼きそば スパゲティ ○ 大豆の磯煮 △ いちごジャム</p> <p>コッパン</p>	<p>27</p> <p>◎ さばの塩焼き ● 荦わかめの炒め煮 ◎ けんちん汁</p> <p>ごはん</p>	<p>28</p> <p>◎ マーボー春雨 ○ 大学いも △ チーズ(角)</p> <p>うずまきパン</p>	<p>29</p> <p>◎ カレーライス ○ 切り干し大根の 中華サラダ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 鶏ひき肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ 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</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 油 ウスターソース 塩 とんかつソース こしょう</p> <p>○ 鶏肉 味付乾燥大豆 ひじき 人参 こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>◎ さば 塩</p> <p>● 豚肉 荦わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ だけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう</p> <p>○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢</p> <p>△ チーズ(角)</p>	<p>◎ 牛肉 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</p> <p>○ ささみ油漬け 切り干し大根 人参 キャベツ 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>

	エネルギー	たんぱく質	脂質(油脂)-比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
10月栄養価平均値	653	15.4	28.5	326	76	1.8	2.9	395	0.50	0.58	20	2.1	3.5
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

2021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
<p>10月10日は 目の愛護デー</p> <p>10を横に2つ並べると 眉と目の形に見える ことから、この日になりました。</p> <p>スマホやゲーム機の使いすぎで目が疲れていませんか？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、生活の中で目を休める工夫をしましょう。</p>		<p>今月の食育献立</p> <p>「いも煮」は、いもこ汁、いもこなべとも呼ばれる山形県の郷土料理です。同じ山形県でも、地域によって味つけや具材の種類が違い、内陸地方は牛肉でしょうゆ味、日本海側は豚肉でみそ味が主流です。 山形県では、秋になると名物のいも煮会が開かれ、県内各地の河川じきでは、仲間で鍋をかこむ姿が見られます。</p>		<p>1</p> <p>◎ 関東煮 ○ チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 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</p> <p>○ 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</p>
<p>4</p> <p>◎ ハヤシライス ○ 三色ナムル</p> <p>ごはん</p>	<p>5</p> <p>◎ 鶏肉のレモンソース ◎ 野菜スープ △ りんごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>6</p> <p>◎ 鶏すき煮 ○ ジャーマンポテト</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>◎ 和風きのこスパゲティ ○ 梅ドレサラダ △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>8</p> <p>◎ さばの薬味だれ ◎ 筑前煮</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 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 ウスターソース 油 ローリエ チキンコンソメ 塩 こしょう</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油</p>	<p>◎ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</p> <p>◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>△ りんごジャム</p>	<p>◎ 鶏肉 煮物 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 淡しょうゆ チキンコンソメ 塩 こしょう</p>	<p>◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ しいたけ にんにく オリーブ油 白ワイン 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p> <p>△ スライスチーズ</p>	<p>◎ さば 白ねぎ 土しょうが 酒 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 ちくわ 里いも 人参 こんにゃく 三度豆 ごぼう だけのこ ごま油 油 削り節 砂糖 みりん オイスターソース 濃しょうゆ</p>
<p>11</p> <p>◎ 中華丼 ○ ちくわの コチュジャン煮</p> <p>ごはん</p>	<p>12</p> <p>◎ ハンバーグ バジルソース ◎ ミネストローネ △ きなこクリーム</p> <p>コッペパン</p>	<p>13 食育献立(山形県)</p> <p>◎ さわらの照り焼き ◎ いも煮</p> <p>むぎごはん</p>	<p>14</p> <p>◎ きざみうどん ○ 小松菜のごま炒め</p> <p>こくとうパン</p>	<p>15</p> <p>◎ ホイコーロー ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 いか うずら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ だけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ でんぷん 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ ちくわ 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん コチュジャン</p>	<p>◎ ハンバーグ バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ 油 キャベツ にんにく ローリエ チキンコンソメ 塩 こしょう</p> <p>△ きなこクリーム</p>	<p>◎ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ 里いも こんにゃく 人参 ごぼう 白ねぎ しめじ 油 濃しょうゆ 砂糖 酒 信州みそ 削り節</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 小松菜 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ</p>	<p>◎ 豚肉 豚バラ肉 キャベツ 人参 にんにく 干しいたけ テンメンジャン トウバンジャン 油 酒 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし だけのこ 玉ねぎ 油 鶏がらスープ 塩 淡しょうゆ ごま油 こしょう</p>
<p>18</p> <p>◎ きつね丼 ○ じゃがいもの ごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>19</p> <p>◎ トマトラーメン ○ キャベツとコーンのソテー △ バター</p> <p>うずまきパン</p>	<p>20</p> <p>□ さつまいもごはん ○ さんまの塩焼き ◎ 豚汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>21</p> <p>◎ クリームシチュー ○ ツナごぼう炒め</p> <p>ココア食パン</p>	<p>22</p> <p>◎ ホキの南蛮漬け ◎ 野菜いっぱいのスープ △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒</p> <p>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 トマト水煮 にんにく 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油 トウバンジャン</p> <p>○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ</p> <p>△ バター</p>	<p>□ 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</p> <p>○ さんま 塩</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 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</p> <p>○ 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</p>	<p>◎ ホキ でんぷん 油 酢 玉ねぎ 砂糖 淡しょうゆ 一味唐辛子</p> <p>◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 土しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p> <p>△ 味付けのり</p>
<p>25</p> <p>◎ じゃがいもの そぼろ煮 ○ もやしの ピリ辛炒め ● みたらし団子</p> <p>ごはん</p>	<p>26</p> <p>◎ 焼きそば スパゲティ ○ 大豆の磯煮 △ いちごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>27</p> <p>○ さばの塩焼き ● 荻わかめの炒め煮 ◎ けんちん汁</p> <p>ごはん</p>	<p>28</p> <p>◎ マーボー春雨 ○ 大学いも △ チーズ(角)</p> <p>うずまきパン</p>	<p>29</p> <p>◎ カレーライス ○ 切り干し大根の中華サラダ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 鶏ひき肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ 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</p> <p>● 白玉団子 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 油 ウスターソース 塩 とんかつソース こしょう</p> <p>○ 鶏肉 味付乾燥大豆 ひじき 人参 こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>○ さば 塩</p> <p>● 豚肉 荻わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ だけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう</p> <p>○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢</p> <p>△ チーズ(角)</p>	<p>◎ 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 カレー粉 塩 こしょう</p> <p>○ ささみ油漬け 切り干し大根 人参 キャベツ 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪100g中 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	835	15.0	26.9	349	94	2.4	3.6	499	0.66	0.66	26	2.7	4.6
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