

令和2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>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取りましょう。</p>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。鶏肉と人参、ごぼう、こんにゃく等を炒めて甘辛く煮込んだ料理です。九州地方以外では「筑前煮」や「炒り鶏」と呼ばれることもあります。</p> 	<p>栗 (23日)</p> <p>栗には、「ニホングリ」「チュウゴクグリ」「ヨーロッパグリ」等の種類がありますが、「ニホングリ」はゆでて中身を食べる以外に、栗ご飯や栗きんとん等に使われます。</p> 	<p>1 お月見献立</p> <p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ コロケ</li> <li>◎ 野菜とお米のスープ</li> <li>△ りんごジャム</li> <li>☆ お月見ゼリー</li> </ul>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 焼き肉</li> <li>◎ けんちん汁</li> </ul>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中華そば丼</li> <li>◎ ワンタンスープ</li> </ul>	<p>6</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豆乳シチュー</li> <li>○ ひじきとベーコンの炒めサラダ</li> <li>△ バター</li> </ul>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの照り焼き</li> <li>◎ タットリタン</li> </ul>	<p>8</p> <p>こくとうパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏ごぼううどん</li> <li>○ フライビーンズ</li> </ul>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> </ul>
<p>○ 豚ひき肉 なら キャベツ 人参 にんにく 土しょうが 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 こしょう でんぷん</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ たけのこ もやし 中華スープ 淡しょうゆ 油 ごま油 塩 こしょう</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん</p> <p>○ ベーコン ちくわ ひじき 油 酢 濃しょうゆ 砂糖 ごま油</p> <p>△ バター</p>	<p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 白ねぎ 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 砂糖 鶏がらスープ 濃しょうゆ コチュジャン</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ</p> <p>○ 大豆 でんぷん 白ごま 油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 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</p> <p>○ どうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>
<p>12</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> </ul>	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ ケチャップソース</li> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> </ul>	<p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ じゃがいものごま炒め</li> </ul>	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 和風ラーメン</li> <li>○ 五目豆</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの南蛮漬け</li> <li>◎ がめ煮</li> </ul>
<p>◎ 豚肉 いか 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 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ ちくわ 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</p>	<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ チキンコンソメ ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油</p>	<p>◎ 鶏肉 煮物心 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 白菜 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 酒 濃しょうゆ</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 チンゲン菜 青ねぎ もやし にんにく 土しょうが 油 煮干し 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 味付乾燥大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p>○ 衣付きホキ 油 玉ねぎ 砂糖 酢 淡しょうゆ 一味唐辛子</p> <p>◎ 鶏肉 ちくわ 里いも こんにゃく 人参 三度豆 ごぼう たけのこ 油 砂糖 削り節 みりん 濃しょうゆ</p>
<p>19</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ハヤシライス</li> <li>○ 三色ナムル</li> </ul>	<p>和菓みかんパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 和風きのこスパゲティ</li> <li>○ 切り干し大根のレモンマリネ</li> </ul>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしとにらのソテー</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>○ 大学いも</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 栗入り赤飯</li> <li>○ さんまの塩焼き</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>
<p>◎ 牛肉 人参 土しょうが にんにく 玉ねぎ 小麦粉 バター ケチャップ 油 トマトピューレ ウスターソース チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ 生しいたけ 塩 にんにく 白ワイン こしょう 淡しょうゆ オリーブ油</p> <p>○ ささみ油漬け 切り干し大根 人参 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 油 塩</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ こんにゃく 厚揚げ じゃがいも 人参 削り節 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>△ 味付けのり</p>	<p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが 干しいたけ にんにく 砂糖 中華スープ 油 ごま油 トウバンジャン 濃しょうゆ オイスターソース 塩 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>△ スライスチーズ</p>	<p>□ アルファ化赤飯 栗 ごま塩</p> <p>○ さんま 塩</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 油 削り節 信州みそ</p>
<p>26</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 親子丼</li> <li>○ チンゲン菜のオイスター炒め</li> </ul>	<p>コッペパン</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> <li>△ いちごジャム</li> </ul>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉のチリソース</li> <li>◎ トック入りスープ</li> </ul>	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーうどん</li> <li>○ キャベツのごま和え</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの おろしポン酢かけ</li> <li>◎ 豚じゃが</li> </ul>
<p>◎ 鶏肉 卵 うすあげ 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</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>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 牛乳 バター スキムミルク 小麦粉 粉チーズ 油 塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 油 玉ねぎ ごぼう 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 油 砂糖 酒 濃しょうゆ ケチャップ パプリカパウダー チリパウダー</p> <p>◎ 豚肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 油 ごま油 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 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</p> <p>○ キャベツ 白ごま 砂糖 淡しょうゆ みりん だし汁</p> <p>△ きなこクリーム</p>	<p>○ さば 塩 おろし大根 酢 ゆず果汁 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 糸こんにゃく じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割4分1.4% %	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	658	15.4	28.3	322	76	2.0	2.9	367	0.53	0.80	20	2.2	4.0
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上