

令和5年度 10月 いただきます

給食献立予定表
興進学校給食共同調理場

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(0) 脂質 kcal (1) たんぱく質 kcal (2) 炭水化物 kcal (3) 塩分 kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
2月	牛乳・ごはん		牛乳	《秋の味「きのこ」を味わおう!》		米			623
	千キンいもごぼう	とり肉			ごぼう えだまめ	さつまいも かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	21.2
	たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ 塩	803
	なば汁	とうふ 麦みそ		にんじん ねぎ	えのきだけ しめじ まいたけ しいたけ たまねぎ			煮干し	25.6
きのこの仲間には、しめじ・まいたけ・えのきだけ・しいたけ・エリンギ・きくらげなどがあります。広島県北部できのこを「なば」と呼ぶそうです。 家庭でどうぞ 魚介類									
3月	牛乳・パン・レーズンクリーム		牛乳	《ひじきで鉄分補給!》		パン	レーズンクリーム		567
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ とうもろこし	ちゃんぽん種		中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	24.4
	ひじきの中華あえ	かまぼこ	干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	708
	いりごと大豆のかけかき	大豆	かえりいりこ			さとう		しょうゆ みりん	30.6
ひじきはカルシウム・鉄分等ミネラルが豊富な食材です。また、食物繊維も豊富です。鉄分補給で貧血予防効果があります。 家庭でどうぞ きのこと類									
4月	牛乳・タコライス		牛乳	《タコライスを味わおう!》					572
	(カレー・コンソメごはん・具)	ぶたミンチ	チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく キャベツ	米 さとう		カレー粉 コンソメ チリミックス コンソメ ウスターソース しょうゆ 酒 塩 こしょう	24.9
	もずくスープ	とり肉 たまご	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ 太もやし えのきだけ	かたくり粉		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	733
	冷凍パイナップル				パイナップル				30.8
沖縄県の料理「タコライス」、カレー風味のごはんにチリミックスがきいた具とキャベツとチーズをのせていただきます。 家庭でどうぞ いも類									
5月	牛乳・パン		牛乳	《ひき肉について知ろう!》		パン			574
	ハンバーグのきのこソース煮	ハンバーグ			しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ	さとう かたくり粉		ケチャップ ウスターソース 調味料	24.7
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	719
	ぶちうま野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 太もやし セロリ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	30.3
ハンバーグはひき肉を使って作ります。ひき肉は牛や豚、鶏の肉をミキサーですりつぶし後、細長く押し出したものです。そのため、やわらかい食感となります。 家庭でどうぞ 緑黄色野菜									
6月	牛乳・ごはん(中学校のみ:アーモンド)		牛乳	《かみかみメニューの日だよ!》		米	中学校のみ アーモンド		528
	焼きししゃも		ししゃも						25.1
	スタミナ炒め	ぶた肉 赤みそ		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう		しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	761
	とうふ汁	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい			だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	35.0
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。 家庭でどうぞ いも類									
10月	牛乳・パン		牛乳	《10月10日は目の愛護デー!》		パン			602
	ごぼう入りアラウシチュー	ぶた肉		にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも	油	ビーフシチューの素 ウスターソース 赤ワイン	23.9
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド油	酢 塩 こしょう	745
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			29.7
うなぎやにんじん、ほうれん草に含まれるビタミンAやブルーベリーに含まれるアントシアニンは目によい食べ物です。 家庭でどうぞ 魚介類									
11月	牛乳・ごはん		牛乳	《おからについて知ろう!》		米			559
	とり肉のさっぱり煮	とり肉			にんにく しょうが	さとう		酢 しょうゆ 酒 みりん	28.4
	炒りうの花	おから 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう	糸こんにやく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	710
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ 白ねぎ	じゃがいも	ごま	煮干し	34.1
おからは大豆製品のひとつです。おからは豆乳をしばったあとに残ったものです。食物繊維がたっぷりの食材です。 家庭でどうぞ たまご									
12月	牛乳・パン		牛乳	《小松菜について知ろう!》		パン			610
	あじのチーズパン粉焼き	あじ	粉チーズ			パン粉	マヨネーズ	しょうゆ	30.4
	野菜のソテー	ベーコン		こまつな にんじん	太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	768
	豆とじゃがいものトマトソース煮	大豆 ウィナー		トマト(缶) にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう		コンソメ ウスターソース 塩 こしょう	37.6
小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜で、ミネラルとビタミンが豊富です。特にカルシウムを多く含んでいます。 家庭でどうぞ 海藻類									
13月	牛乳(中学校のみ:小魚)		牛乳 中学校のみ:小魚	《山形県の郷土料理を味わおう!》					543
	ごはん・さけふいか汁	鮭フレーク	しらす干し			米	ごま		22.2
	芋煮	牛肉 厚あげ		にんじん	ごぼう しめじ 白ねぎ	さといも こんにやく さとう		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	713
	のり酢あえ		のり	にんじん	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	29.6
芋煮は、収穫を祝う「かり入れ行事」ときに作られます。山形県の郷土料理で、里いもの消費量は全国一位だそうです。 家庭でどうぞ くだもの									
16月	牛乳		牛乳	《岩国の郷土料理「おおひら」》					575
	ごはん・高菜ふいかけ				高菜つけ	米	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	21.7
	おおひら	とり肉 厚あげ		にんじん	れんこん ごぼう 干しいたけ	さといも こんにやく さとう		だし昆布 かつお節 しょうゆ 酒 みりん	746
	小松菜のごまマヨあえ	ツナ水煮		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	マヨネーズ ごま	酢 しょうゆ	26.5
大きな平たいふた付きのお椀に入れることから「おおひら」と呼ばれ、特産のれんこんが入っています。お正月やお祝いごとのときに作られます。 家庭でどうぞ 小魚類									
17月	牛乳・パン		牛乳	《りんごを味わおう!》		パン			528
	カレーポトフ	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		カレー粉 コンソメ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう	21.5
	しらすとコーンのサラダ		しらす干し 塩こぶ	にんじん	とうもろこし だいこん きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ	709
	りんご(中学校のみ:チーズ)		中学校のみ チーズ		りんご				28.8
りんごの皮の部分にはペクチンというお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれているので皮ごと食べるといいです。 家庭でどうぞ 大豆製品									

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(中)熱 kcal (中)たんぱく質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
18 水	牛乳			《柿を味わおう！》		牛乳			570	
	ふわふわどんぶり(ごはん・具)	たまご とりミンチ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいだけ	米 焼きふ さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	23.9	
	切り干し大根のあえもの	ちくわ		こまつな にんじん	切り干し大根 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	728	
	かき				かき				29.4	
柿は古くから日本にある秋が旬のくだものです。ビタミンCが多く栄養満点なので、「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるようです。家庭でどうろ いる類										
19 木	牛乳・パン		牛乳	《じゃがいもについて知ろう！》		パン			557	
	ほきのピザ焼き	ほき	チーズ	ピーマン	たまねぎ しめじ			ピザソース 塩 こしょう	28.5	
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	700	
	春雨スープ	とり肉		にんじん こまつな	はくさい 太もやし	はるさめ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.4	
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりととることができます。家庭でどうろ きの類										
20 金	牛乳・ごはん		牛乳	《中華料理を味わおう！》		米			597	
	油淋鶏(ユーリンチー)	とり肉		ねぎ	しょうが	かたくり粉 さとう	油 こま油	酢 しょうゆ	27.1	
	ナムル	かまぼこ		にんじん	だいこん 太もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩 唐辛子	757	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	32.2	
油淋鶏(ユーリンチー)の油淋(ユーリン)は油をかけて調理するという意味で、丸マー羽の鶏を揚げる料理だったのでこの名前がついたそうです。家庭でどうろ 大豆製品										
23 月	牛乳・ごはん		牛乳	《豆腐について知ろう！》		米			648	
	焼ききょうざ	ぎょうざ							26.4	
	ささみときゅうりの中華あえ	とりささみ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	746	
	とうふの中華煮	とうふ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 干しいだけ しょうが	かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	32.2	
豆腐は大豆から作られます。大豆を煮たものをすりつぶし、木綿などの布でこしてとれた汁(豆乳)ににがりを加えて固めたものです。家庭でどうろ 小魚類										
24 火	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《新高梨を味わおう！》		パン	チョコ大豆クリーム		654	
	和風きのこスパゲティ	ぶた肉		にんじん こまつな	えのきだけ しめじ エリンギ しいだけ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	26.4	
	じゃがいもサラダ	ツナ水煮		にんじん	キャベツ	じゃがいも さとう		酢 しょうゆ 塩 こしょう	834	
	新高梨				にいたかなし				33.2	
新高梨は、高知県でたくさん作られています。小さいものでもソフトボールの大きさがある梨で、酸味が少なく甘みの強い梨です。家庭でどうろ たまご										
25 水	牛乳		牛乳	《乳製品でカルシウム補給！》					641	
	ボークカレーライス(素ごはん・ルウ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも	油	カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース	23.3	
	チーズサラダ			チーズ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	807
	フルーンヨーグルト			フルーンヨーグルト					28.5	
チーズやヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムがたくさん含まれます。成長期のみなさんにとってとても大切な栄養です。歯や骨を丈夫にする働きをします。家庭でどうろ 魚介類										
26 木	牛乳・パン		牛乳	《秋味シチューについて知ろう！》		パン			596	
	秋味シチュー	さげ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも	くり 油	ホワイトルウ コンソメ 白ワイン こしょう	22.8	
	ほうれんそうのサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	744	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				27.9	
シチューの中にはさつまいも、栗、しめじなどの秋の味覚といっしょに旬の魚「鮭」が入っています。鮭のことを「秋味」と呼ぶようです。家庭でどうろ 大豆製品										
27 金	牛乳		牛乳	《山口みかんを味わおう！》					600	
	中華どんぶり(ごはん・具)	ぶた肉 いか 平天		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	米 かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	25.2	
	パンサンスウ	ハム		にんじん	きゅうり 太もやし	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	783	
	蒸ししょうまい・みかん	しょうまい			みかん				30.4	
みかんは、ビタミンCで風邪予防、食物繊維のうちのペクチンで便秘予防、クエン酸で疲労回復と栄養満点のくだものです。家庭でどうろ 海藻類										
30 月	牛乳・ごはん		牛乳	《「れんこん」を味わおう！》		米			569	
	さばのノース煮	さば			しょうが	さとう		ウスターソース しょうゆ 酒 みりん	26.7	
	れんこんとひじきの炒めもの	平天	干しひじき	こまつな にんじん	れんこん ごぼう	さとう	油	中華だし しょうゆ みりん		
	かきたま汁	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 太もやし	かたくり粉		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩		
岩国れんこんは、江戸時代から栽培されており、当時の岩国藩主の吉川家の家紋に似ていることから殿様に喜ばれたと言われています。家庭でどうろ くだもの										
31 火	牛乳・パン		牛乳	《10月31日はハロウィンだよ！》		パン			629	
	パンフキングラタン	とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	マカロニ パン粉	油	ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	26.4	
	ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	795	
	白菜と肉だんごのスープ	ミートボール		にんじん こまつな	はくさい 太もやし	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	32.4	
ハロウィンは、イギリスでは秋の収穫を祝い、悪い自然霊や魔女を追い出すお祭りです。アメリカに移ってからは、子どものお祭りとなり、収穫を祝う行事となったようです。家庭でどうろ 魚介類										

(今月の予定) 興進小学校 6日・12年なし 10日・11日・5年なし 17日・6年なし
川西中学校 30日:全校なし

10月16日は「世界食料デー」

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が生産されているにもかかわらず、世界の飢餓人口8億2千万人以上(2018年)、9人に1人が飢餓に直面しているという状態です。飢餓問題を解決するため、SDGs(持続可能な開発目標)でも目標の一つに設定されており、2030年までに「飢餓をゼロに」として世界で問題解決に取り組むことが定められています。この機会に、世界中のみんなが食べられるようになるためにどうしたらよいか考えてみましょう。

※国連食糧農業機関 (FAO)



10月



油淋鶏
(20日に出来ます)

【材料】>4人分
とり肉(40g)・・・4切れ
かたくり粉・・・適量
揚げ油・・・適量

(たれ)
ねぎ・・・5g
おろししょうが・・・少々
こま油・・・小さじ1/3
さとう・・・小さじ1弱
酢・・・小さじ1/2強
しょうゆ・・・小さじ1

【切り方】
1 とり肉のかたくり粉をまぶして油で揚げる。
2 調味料をなべに入れ、ひと煮立ちしてたれを作る。
3 1をたれにからめる。