



# 10月 学校給食献立予定表



| 日         | 曜日 | こんだて        | 赤(あか)            | 緑(みどり)   | 黄(き)                | 一口メモ   |  |
|-----------|----|-------------|------------------|--|---------------------|--|--|
|           |    |             | 血や肉となるもの         | 体の調子をととのえる   | 熱や力のもとになる           |  |  |
| 2         | 月  | むぎごはん       |                  |  | こめ むぎ               | <b>&lt;とうふの日&gt;</b><br>豆腐には、体をつくるたんぱく質や骨をつよくするカルシウム、血をつくる鉄などが豊富にふくまれています。 |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | とうふハンバーグ    | とうふ とり           | たまねぎ にんじん  | かたくりこ パンこ           |  |  |
|           |    | れんこんのきんぴら   | とりにく             | こんにゃく れんこん さやいんげん にんじん   | あぶら さとう             |  |  |
|           |    | いしかりじる      | さけ とうふ にぼし みそ    | にんじん ねぎ だいこん しめじ   | じゃがいも               |  |  |
| 3         | 火  | むぎごはん       |                  |  | こめ むぎ               | 給食で人気の大豆ポリポリです。大豆はたんぱく質や脂肪を多く含んでいることから、「畑の肉」と呼ばれています。                      |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | スタミナに       | ぶたにく なんと         | しらたき にんじん にんにく しょうが しいたけ たまねぎ  | あぶら さとう             |  |  |
|           |    | だいすぽりぽり     | だいす あおのり         |  | かたくりこ あげあぶら         |  |  |
|           |    | かきたまじる      | たまご かつおぶし        | たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん   | かたくりこ               |  |  |
| 4         | 水  | こどもパン       | スキムミルク           | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         じゅうごや給食                     </div> |                     | こむぎこ   |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | わかさぎのフリッター  | わかさぎ             |  |                     | こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら   |  |
|           |    | やさいのおかかあえ   | かつおぶし            | きゃべつ こまつな もやし  |                     |  |  |
|           |    | けんちんうどん     | とりにく あぶらあげ かつおぶし | にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん ごぼう しいたけ   | うどん                 |  |  |
|           |    | じゅうごやゼリー    |                  | みかん  | さとう                 |  |  |
| 5         | 木  | むぎごはん       |                  |  | こめ むぎ               | 朝ごはんは、しっかり食べてますか？朝ごはんを抜くと、午前中の授業に集中できなったり、太る原因にもなります。しっかり食べてきましょう。         |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | いかなゲット      | いか たら            |  | こむぎこ かたくりこ あぶら      |  |  |
|           |    | だいこんサラダ     |                  | だいこん きゃべつ きゅうり みずな   | ドレッシング              |  |  |
|           |    | ポークカレー      | ぶたにく             | にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが トマト  | じゃがいも あぶら カレールウ(ごま) |  |  |
| 6         | 金  | ココアあげパン     | スキムミルク           |  | こむぎこ あげあぶら ココア さとう  | さつまいもには、ビタミンCが多く含まれています。熱にも強く壊れにくいのでたくさんとることができます。食物繊維が多いので腸きれいにしてくれます。    |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | オムレツ        | たまご              |  |                     |  |  |
|           |    | コーンサラダ      |                  | コーン レタス みずな  | ドレッシング              |  |  |
|           |    | さつまいもポトフ    | ウィンナー            | にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ  | さつまいも               |  |  |
| 10        | 火  | むぎごはん       |                  |  | こめ むぎ               | <b>&lt;目の愛護デー&gt;</b><br>ブルーベリーに含まれる“アントシアニン”という栄養は、ポリフェノール的一种で、目を良くします。   |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | さばのみそに      | さば みそ            |  | さとう                 |  |  |
|           |    | にくじゃが       | ぶたにく             | しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが   | じゃがいも さとう あぶら       |  |  |
|           |    | わかめのみそしる    | わかめ にぼし みそ       | にんじん ねぎ しめじ  | ぶ                   |  |  |
| ブルーベリーゼリー |    | ブルーベリー      | さとう              |  |                     |  |  |
| 11        | 水  | バターロールパン    | スキムミルク たまご       |  | こむぎこ マーガリン          | くらげは、海でとれる食材であり、ヘルシーでありながら、ビタミンやミネラルが豊富な食材です。                              |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | とりにくのからあげ   | とりにく             | にんにく しょうが  | かたくりこ あげあぶら         |  |  |
|           |    | くらげサラダ      | かいそう わかめ くらげ     | きゅうり レタス   | ドレッシング(ごま)          |  |  |
|           |    | しおラーメン      | ぶたにく なんと         | にんじん ねぎ きゃべつ なら  | めん                  |  |  |
| 12        | 木  | あきのかおりごはん   | とりにく あぶらあげ       | にんじん しめじ くり えだまめ   | こめ むぎ ごま あぶら さとう    | ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。骨や歯をつくるカルシウムやその吸収をよくするビタミンDが豊富なししゃもを残さず食べましょう。   |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | やしししゃも      | ししゃも             |  |                     |  |  |
|           |    | やさいサラダ      |                  | レタス きゃべつ みずな ブロッコリー  | ドレッシング              |  |  |
|           |    | すましじる       | かまぼこ かつおぶし       | えのきたけ ほうれんそう にんじん  |                     |  |  |
| 13        | 金  | ナン          |                  |  | こむぎこ さとう あぶら        | キーマカレーはひき肉を使って作ったインド料理の1つ。「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細切り肉・「ひき肉」を意味します。         |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | チーズはんぺんフライ  | チーズ たら たまご       |  | パンこ あげあぶら こむぎこ      |  |  |
|           |    | キーマカレー      | ぶたひきにく           | たまねぎ にんじん セロリー しょうが トマト  | あぶら カレールウ(ごま)       |  |  |
|           |    | やさいスープ      | ベーコン             | にんじん きゃべつ ブロッコリー かぶ パセリ  |                     |  |  |
|           |    | ヨーグルト       | ヨーグルト            | いちご  |                     |  |  |
| 16        | 月  | むぎごはん       |                  |  | こめ むぎ               | さけの赤い色は「アスタキサンチン」という色素の色で、がんの発生を抑える抗がん作用や体の中の活性酸素を消す抗酸化作用があります。            |  |
|           |    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう           |  |                     |  |  |
|           |    | さけのちゃんちゃんやき | さけ みそ            | きゃべつ えのきたけ しめじ   | さとう                 |  |  |
|           |    | パリパリサラダ     |                  | レタス きゅうり みずな   | ぎょうざのかわ ドレッシング あぶら  |  |  |
|           |    | とうふのすましじる   | なんと とうふ かつおぶし    | ほうれんそう しいたけ にんじん ねぎ  |                     |  |  |

| 日  | 曜日 | こんだて          | 赤(あか)              | 緑(みどり)   | 黄(き)                   | 一口メモ  |
|----|----|---------------|--------------------|--|------------------------|---|
|    |    |               | 血や肉となるもの           | 体の調子をととのえる   | 熱や力のもとになる              |   |
| 17 | 火  | むぎごはん         |                    |  | こめ むぎ                  | えびは、高血圧や脳の病気を予防するタウリンという栄養が含まれています。   |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | えびすいしょうつつみ    | えび たら ぶたにく         | えだまめ たけのこ しょうが   | ごまあぶら かたくりこ            |   |
|    |    | はっぼうさい        | ぶたにく いか えび         | たけのこ にんじん たまねぎ ちんげんさい はくさい しょうが  | かたくりこ あぶら ごまあぶら        |   |
|    |    | はるさめスープ       | ベーコン               | にんじん こまつな たまねぎ しめじ コーン   | はるさめ                   |   |
| 18 | 水  | まるパン/レタス      | スキムミルク             | レタス  | こむぎこ                   |    |
|    |    | ハンバーグデミグラスソース | とりにく ぶたにく たまご      | たまねぎ トマト   | パンこ あぶら さとう            |   |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | にしよくソテー       |                    | コーン えだまめ   | あぶら                    |   |
|    |    | あきのクリームシチュー   | とりにく きゅうにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ  | さつまいも ルウ               |   |
| 19 | 木  | わかめごはん        | わかめ                | <b>まごわやさしい給食</b>   |                        | さんまは、「秋においしい刀のような魚」という意味で秋刀魚と書きます。脳を活性化させるDHAを含み、集中力を高める働きがあります。                      |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | さんまのかばやき      | さんま                |  | さとう かたくりこ こむぎこ あげあぶら   |   |
|    |    | ちくわとあおなのいため   | ちくわ                | ちんげんさい こまつな しめじ  | ごま あぶら                 |   |
|    |    | とんじる          | ぶたにく とうふ にぼし みそ    | ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく しょうが  | さといも あぶら ごまあぶら         |   |
| 20 | 金  | はちみつパン        | スキムミルク             |  | こむぎこ はちみつ              | ほうとうは、山梨県の郷土料理です。   |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | つくね           | とりにく たまご           | たまねぎ ねぎ  | パンこ こむぎこ               |   |
|    |    | たくあんのおえもの     |                    | きゃべつ こまつな たくあん   | ごまあぶら                  |   |
|    |    | ほうとう          | あぶらあげ みそ にぼし       | かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ  | ほうとうめん じゃがいも           |   |
| 23 | 月  | むぎごはん         |                    |  | こむぎこ むぎ                | チンジャオロースは、細切りにしたピーマンとぶた肉を使った中華料理です。漢字では、「青椒肉絲」と書きます。                                  |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | あげぎょうざ        | ぶたにく とりにく          | きゃべつ たら にんにく   | こむぎこ あげあぶら かたくりこ ごまあぶら |   |
|    |    | チンジャオロース      | ぶたにく               | にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン   | あぶら かたくりこ ごまあぶら        |   |
|    |    | キムチスープ        | かまぼこ とうふ           | たら にんじん ねぎ はくさいキムチ しめじ   |                        |   |
| 24 | 火  | むぎごはん         |                    |  | こめ むぎ                  | 豚肉に多いビタミンB1は、糖質の代謝を助け、過労回復の効果もあります。   |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | ぶたにくのしょうがやき   | ぶたにく               | しょうが   | さとう                    |   |
|    |    | だいこんといかのにももの  | いか                 | だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく   | さとう                    |   |
|    |    | こまつなのみそしる     | あぶらあげ にぼし みそ       | こまつな きゃべつ にんじん   |                        |   |
| 25 | 水  | パンブキンロール      | スキムミルク             | かぼちゃ   | こむぎこ さとう               |  |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | さかなのさっくりやき    | メルルーサ              |  | マヨネーズ コーンフレーク          |   |
|    |    | ほうれんそうのソテー    | ウインナー              | ほうれんそう しめじ にんじん  | あぶら                    |   |
|    |    | スープパグティ       | いか えび あさり ベーコン     | たまねぎ にんじん えのき  | スパゲティ                  |   |
| 26 | 木  | ツナごはん         | つな                 | にんじん   | こめ むぎ さとう あぶら          | 生わかめの旬は、3~6月。ヌルヌルした成分はアルギン酸という食物繊維の1つ。おなかをキレイにしてくれます。                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | ごもくあつやきたまご    | たまご                | にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ  | さとう かたくりこ              |   |
|    |    | わかめのおえもの      | わかめ                | コーン きゅうり   | ごま さとう                 |   |
|    |    | はくさいのみそしる     | にぼし みそ あぶらあげ       | はくさい にんじん こまつな   | じゃがいも                  |   |
| 27 | 金  | ソフトフランスパン     | スキムミルク             |  | こむぎこ                   | ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表です。食物繊維は消化されずにお腹の中を通過して、きれいにお掃除してくれます。                                |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | とりにくのうめジャムに   | とりにく               | しょうが にんにく うめ   | あげあぶら かたくりこ さとう        |   |
|    |    | ごぼうサラダ        |                    | ごぼう きゃべつ レタス   | ごまドレッシング               |   |
|    |    | ラビオリスープ       | とりにく ぶたにく          | にんじん たまねぎ ブロッコリー   | こむぎこ パンこ さとう           |   |
| 30 | 月  | むぎごはん         |                    |  | こめ むぎ                  |  |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             |  |                        |   |
|    |    | ほっけのしおやき      | ほっけ                |  |                        |   |
|    |    | すきやきふうじ       | ぶたにく やきとうふ         | しらたき ねぎ にんじん ねぎ はくさい しいたけ しょうが   | あぶら さとう                |   |
|    |    | かまぼこのすましじる    | かまぼこ かつおぶし         | ほうれんそう にんじん たまねぎ   |                        |   |
| 31 | 火  | シーフードピラフ      | いか えび あさり ベーコン     | たまねぎ にんじん パセリ  | こめ むぎ パター              |  |
|    |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう             | <b>ハロウィン給食</b>   |                        |   |
|    |    | チキンのバジルやき     | とりにく               | しょうが にんにく バジル  | オリーブオイル                |   |
|    |    | オニオンサラダ       |                    | レタス きゃべつ みずな ブロッコリー  | オニオンドレッシング             |   |
|    |    | パンブキンポタージュ    | ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう | かぼちゃ たまねぎ  | ルウ(こむぎこ)               |   |
|    |    | ハロウィンミニケーキ    | たまご                | かぼちゃ   | こむぎこ あぶら さとう           |   |

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーション

の有無は、この献立表では確認できません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、製造ラインが同じ等の理由により、アレルギー物質が微量混入してしまうこと。



### 10月の給食目標

いろいろな食品をバランスよく食べよう

