

10月 献立表(こんだてひょう)

2022年10月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
3 (月)	牛乳	牛乳				11 (火)	牛乳						
	ごはん	鶏肉 棒天ぷら	じゃがいも 砂糖	米 玉ねぎ 大根	濃口しょうゆ みりん		黒糖パン		パン 黒糖				
	高野豆腐の煮物	高野豆腐		いんげん豆	削り節		ミートボールの トマト煮	豚肉 鶏肉	パン粉 マカロニ 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参	コンソメ 塩・こしょう	ケチャップ	
	人参しりしり	ツナ	サラダ油	人参 コーン 青ねぎ	塩・こしょう 淡口しょうゆ		さつまいもサラダ (マヨネーズ)	ハム	さつまいも マヨネーズ	セロリ トマト(缶)	ウスターソース 鶏ガラ・生姜		
のりの佃煮	のり	砂糖		しょうゆ・みりん にぼし・かつお			※卵使用 別付け						
4 (火)	牛乳	牛乳				12 (水)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				ごはん		米				
	豆乳スープ	ウインナー 豆乳 白みそ	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		キムチスープ	鶏肉 豆腐		人参・もやし 玉ねぎ ニラ・えのき 白菜キムチ	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	コンソメ	
	ガリバタチキン	鶏肉	バター	しめじ 玉ねぎ にんにく	塩・こしょう 酒 濃口しょうゆ みりん		チャプチェ	豚肉	サラダ油 白ごま ごま油 砂糖	にんにく・生姜 人参・青ねぎ たけのこ	糸こんにゃく 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	塩・こしょう	
ヨーグルト						ヨーグルト							
5 (水) (石川県) 日本の味巡り	牛乳	牛乳				13 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん	豚肉 油揚げ	さつまいも	人参 白菜 ごぼう 青ねぎ	こんにゃく 淡口しょうゆ みりん・酒 削り節・昆布		パン	ベーコン		人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		
	めった汁 (さつまいも入り豚汁 しょうゆ味)	ぶり	砂糖	生姜 大根	酒 みりん 濃口しょうゆ		ジュリエンスープ	ホキ	米粉・じゃがいも でんぷん・米油			塩・こしょう	
	ぶり大根						白身魚フライ (タルタルソース)	タルタルソース	※卵なし 別付け				
ブロッコリー						ブロッコリー							
6 (木)	牛乳	牛乳				14 (金)	牛乳	牛乳					
	パン	ベーコン 卵					ごはん		米				
	ほうれん草スープ			ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ		きざみうどん	鶏肉 油揚げ	うどん	小松菜 人参 青ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩・みりん		
	ササミチーズフライ	鶏肉 チーズ	パン粉 小麦粉 米油		塩・こしょう しょうゆ		牛肉とごぼうの しぐれ煮	かまぼこ	牛肉	砂糖 サラダ油	ごぼう 生姜	こんにゃく みりん 酒 濃口しょうゆ	
キャベツ			キャベツ				ひじき						
7 (金)	牛乳	牛乳				10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。世界の食料問題について考える国際デーです。	<p>大切にしたい もったいないの心</p> <p>まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。</p> <p>2020年度は「約522万t」の食品ロス。 ※農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 日本人1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることになりました。</p> <p>世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2020年で年間420万t※国連WFPによる食料支援量)</p> <p>日本の食品ロスで捨てられる食料の量は、世界の食料支援量の1.2倍に相当します。</p> <p>「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。</p>						
	ごはん	鶏肉 豆腐	春雨 でんぷん ごま油	人参 しいたけ たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 酢・塩・こしょう トウバンジャン シヤンタン								
	サンラータン												
	マーボーがんと	がんもどき 豚肉 赤みそ	サラダ油 砂糖 でんぷん	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 白ネギ・生姜 にんにく	鶏ガラ・生姜 酒 濃口しょうゆ 塩・こしょう								
エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)		
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	
10月平均栄養量	613	14	29	2	300	74	2.2	199	0.5	0.4	24	4.2	

日	献立名	材料名(さいりょう名)				日	献立名	材料名(さいりょう名)						
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			
17 (月)	牛乳	牛乳				25 (火)	牛乳							
	チャーハン	焼き豚 ※乳成分	米 ごま油 砂糖	人参・ねぎ たけのこ しいたけ	塩 しょうゆ ゼラチン		パン		パン					
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉	たまねぎ・生姜 白菜・人参	塩・こしょう コンソメ		かぶのスープ	ベーコン	じゃがいも	かぶ 人参 たまねぎ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ			
	大学芋		さつまいも 米油・水あめ 砂糖・白ごま	しいたけ もやし・青ねぎ	淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 濃口しょうゆ みりん		煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉	パン粉 砂糖	たまねぎ パセリ	玉ねぎ ケチャップ ウスターソース			
18 (火)	牛乳	牛乳				26 (水)	牛乳							
	パン		パン				ご飯	鶏肉 豆腐	米 里芋	人参 大根	こんにやく 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節・昆布			
	ミネストローネ	ベーコン	サラダ油	キャベツ 人参・たまねぎ セロリ・パセリ トマト(缶)	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース		のっぺい汁		でんぷん	ごぼう 青ねぎ	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖 生姜	酒・みりん 濃口しょうゆ
	マカロニの チーズソース和え	ウインナー チーズ	マカロニ サラダ油	ほうれん草 人参 たまねぎ	塩・こしょう		さばのみそ煮		砂糖	洋ナシピューレ	ゲル化剤			
19 (水) 日本 (山形県) 味の巡り	牛乳	牛乳				27 (木)	牛乳							
	ご飯	豚肉 赤みそ	米 里芋 砂糖	ごぼう 大根・人参 青ねぎ	こんにやく みりん・酒 削り節		パン	ウインナー	スパゲティ サラダ油	たまねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース			
	新 芋煮 新 厚揚げの きのこあんかけ	厚揚げ	砂糖 でんぷん	えのき・しめじ 人参・枝豆	濃口しょうゆ みりん 削り節		ナポリタン			マッシュルーム				
	味付き小魚	かたくちいわし	砂糖 でんぷん		しょうゆ 塩		海藻サラダ (和風ゆずドレッシング)	わかめ	ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ 人参 コーン				
20 (木)	牛乳	牛乳				28 (金) 日本 (岩手県) 味の巡り	牛乳							
	パン	鶏肉	パン じゃがいも サラダ油	たまねぎ 人参 コーン			ご飯	鶏肉	米 小麦粉	しいたけ ごぼう 大根・人参 白ネギ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒			
	コーンチャウダー		シチュールウ ※アレルギーフリー	コーン パセリ			新 ひつつみ (真たつぷりすいとん風)							
	チリコンカン	大豆 豚肉	サラダ油	たまねぎ 人参 青ピーマン にんにく トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう		新 豚肉とさつまいもの 照り和え	豚肉	さつまいも 砂糖 サラダ油	いんげん豆	濃口しょうゆ みりん 酒			
21 (金)	牛乳	牛乳				10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。								
	梅ちりご飯	ちりめんじゃこ	米 白ごま・砂糖	梅 青菜	塩	 <p>1 買い過ぎない 2 作り過ぎない 3 食べ残さない</p> <p>参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)</p>								
	すまし汁 (大阪産筍入り)	わかめ 豆腐		えのき・人参 たけのこ	淡口しょうゆ 塩・みりん									
	お好み揚げ (ソース)	かまぼこ タコ 青のり	おこのみ粉 米油	たまねぎ・青ねぎ キャベツ 紅ショウガ	削り節・昆布 とんかつソース									
24 (月)	牛乳	牛乳				31 (月)	牛乳							
	キーマカレーライス	大豆 豚肉	カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油	たまねぎ 人参 青ピーマン セロリ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩・こしょう		キャロットピラフ	鶏肉	米 植物油	人参・コーン 赤ピーマン	塩・こしょう			
	白菜スープ	鶏肉		白菜・大根 青ねぎ・人参 もやし	淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう		パンクキンシチュー	鶏肉	シチュールウ ※アレルギーフリー	かぼちゃ たまねぎ・人参	キャベツ パセリ			
							マカロニサラダ (ゴマドレッシング)	ハム	マカロニ ドレッシング ※卵なし 別付け	きゅうり 人参				