





# 10月 献立表(こんだてひょう)

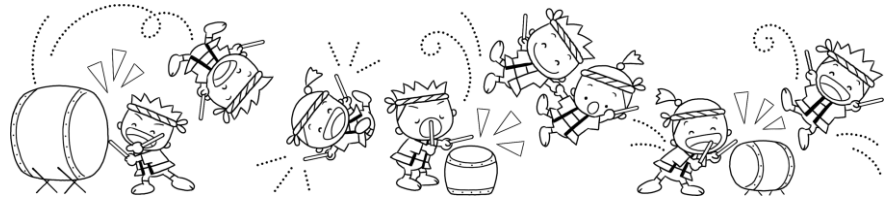


2023年10月発行

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	
	<p>皆さんは、どんな味が好きですか？料理は5つの基本味の組み合わせによってさまざまな味わいが生み出されています。また、美味しさを感じるのには味だけでなく、見た目や噛んだ時の音、口に入れたときの温度などさまざまなことが関係しています。</p> <p><b>よく味わって食べていますか？</b></p> <p>5つの基本味と代表的な食べ物</p> <p>甘味: 砂糖、ハチミツ 塩味: 塩 酸味: 酢、レモン 苦味: コーヒー、ゴーヤ うま味: だし</p> <p>意識して味わって食べましょう</p>					10 (火)	牛乳 パン ミートボールのトマト煮 さつまいもサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豚肉 鶏肉 パン粉 マカロニ 砂糖 サラダ油 ハム さつまいも マヨネーズ ※卵使用 別付け	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ トマト(缶) きゅうり 人参	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ・生姜		
3 (火)	牛乳 パン ナポリタン 海藻サラダ(ゆずドレッシング) 飲むヨーグルト(マスカット味)	牛乳 ウインナー スパゲティ サラダ油 わかめ ドレッシング ※卵なし、別付け 発酵乳	パン スパゲティ サラダ油 玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム キャベツ 人参・コーン マスカット果汁	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 塩・こしょう		11 (水)	牛乳 栗ご飯 きのこ汁 いわしのかば焼き風	牛乳 米 栗 油揚げ 豆腐 赤みそ・白みそ いわし でんぷん 米油 砂糖	しめじ・えのき しいたけ 人参・大根 白菜・青ねぎ	塩 酒 削り節・昆布 みりん		
4 (水)	牛乳 ご飯 けんちん汁 ぶり大根	牛乳 鶏肉 豆腐 ぶり こめ 米 砂糖	ごぼう しいたけ 白菜 人参 青ねぎ 生姜 大根	こんにゃく 削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん・酒 酒 みりん 濃口しょうゆ		12 (木)	牛乳 ホットドック(パン/ロングウインナー) カレーキャベツ/ケチャップ たまご 玉ねぎたっぷりスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉 じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	カレー粉 ケチャップ 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		
5 (木)	牛乳 パン ほうれん草スープ ササミチーズフライ コーンと枝豆のマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ドレッシング ※卵なし 和えています	パン ほうれん草 たまご 玉ねぎ 人参 もやし・エリンギ コーン 枝豆 きゅうり	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ 塩・こしょう しょうゆ		13 (金)	牛乳 キーマカレーライス 白菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 こめ 米 カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン セロリ 白菜 大根 青ねぎ 人参 もやし	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩・こしょう 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう		
6 (金)	牛乳 ご飯 かき卵汁 トンテキ キャベツ	牛乳 たまご 卵 鶏肉 豚肉 こめ 米 砂糖	青ねぎ えのき 人参 たまご 玉ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん 塩・こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ みりん		16 (月)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 大学芋	牛乳 豚肉 チキンエキス 豚肉 こめ 米 ごま油 砂糖 小麦粉 さつまいも 米油 砂糖 水あめ 白ごま	人参・玉ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ・生姜 白菜・人参 しいたけ もやし・青ねぎ	塩 しょうゆ 香辛料 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 濃口しょうゆ みりん		
	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	611	14	30	2	294	71	2.1	200	0.58	0.48	26	4.6

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	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
17 (火)	牛乳	牛乳				25 (水)	牛乳				
	パン	ベーコン	パン	キャベツ	コンソメ		ごはん	こめ			
	ミネストローネ	サラダ油	人参・玉ねぎ	セロリ・パセリ	塩・こしょう		高野豆腐の煮物	じゃがいも	砂糖	玉ねぎ	濃口しょうゆ
	マカロニのチーズソース和え	ウインナー	マカロニ	ほうれん草	ケチャップ		人参しりしり	ツナ	サラダ油	大根	みりん
18 (水)	牛乳	牛乳				27 (金)	牛乳				
	ごはん	豚肉	米	ごぼう	こんにゃく		ごはん	鶏肉	うどん	小松菜	削り節・昆布
	芋煮	赤みそ	里芋	大根・人参	みりん・酒		きざみうどん	油揚げ		人参	淡口しょうゆ
	厚揚げの和風そぼろ炒め	鶏肉	サラダ油	切り干し大根	削り節		牛肉とごぼうのしぐれ煮	かまぼこ		青ねぎ	濃口しょうゆ
19 (木)	牛乳	牛乳				30 (月)	牛乳				
	パン	鶏肉	パン	玉ねぎ	こんにゃく		キャロットピラフ	鶏肉	米	人参・コーン	塩・こしょう
	コーンチャウダー	サラダ油	じゃがいも	人参	淡口しょうゆ		ポークシチュー	油揚げ	植物油	赤ピーマン	トマトピューレ
	チリコンカン	大豆	シチュールウ	コーン	濃口しょうゆ		マカロニサラダ(ゴマドレッシング)	かまぼこ	じゃがいも	人参	玉ねぎ
20 (金)	牛乳	牛乳				31 (火)	牛乳				
	ごはん	鶏肉	米	人参	こんにゃく		パン	鶏肉	パン	えのき・しめじ	鶏ガラ・生姜
	のっぺい汁	豆腐	里芋	大根	淡口しょうゆ		きのこスープ	豆腐		人参	塩・こしょう
	サバのみそ煮	さば	砂糖	ごぼう	濃口しょうゆ		かぼちゃコロケ	豚肉	パン粉・小麦粉	人参・玉ねぎ	コンソメ
23 (月)	牛乳	牛乳				24 (火)	牛乳				
	ごはん	鶏肉	米	人参	鶏ガラ・生姜		パン	ベーコン	人参・キャベツ	鶏ガラ・生姜	
	サンラータン	豆腐	春雨	人参	淡口しょうゆ		きのこスープ	玉ねぎ	玉ねぎ	塩・こしょう・コンソメ	
	ホイコーロウ	赤みそ	ごま油	えのき	酢・塩・こしょう		ブロッコリー	パセリ	パセリ	淡口しょうゆ	
24 (火)	牛乳	牛乳			 <p>身近な「SDGs」を意識してみませんか？          この数年で「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標」のこと。          世界中のすべてのひととが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。</p>						
	ごはん	鶏肉	米	人参	鶏ガラ・生姜	 <p>給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！</p>					
	ジュリエンスープ	豆腐	米粉・じゃがいも	人参	淡口しょうゆ	 <p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する          給食から、バランスのよい食事について学ぶ          食器を大切に使う          食べられる人は、なるべく残さず食べる</p>					
	白身魚フライ(タルタルソース)	赤みそ	でんぷん・米油	人参	塩・こしょう						



身近な「SDGs」を意識してみませんか？  
 この数年で「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標」のこと。  
 世界中のすべてのひととが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する  
 給食から、バランスのよい食事について学ぶ  
 食器を大切に使う  
 食べられる人は、なるべく残さず食べる

