

10月献立予定表

日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日	牛乳	牛乳						
2月	ごはん					ごはん		
🍷	ハンバーグおろしソース	★ハンバーグ			だいこん			しょうゆ 酒 みりん
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)				ごぼう きゅうり スイートコーン		砂糖	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング
🍲	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	長ねぎ		油	削り節
	ソース焼きそば	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ もやし		中華めん	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう
🍲	かにかまスープ	★かに風味かまぼこ 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ
	杏仁豆腐		★杏仁豆腐					
4水	ごはん					ごはん		
🍷	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが		油	しょうゆ 酒
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 枝豆		油	しょうゆ みりん 酒
	みそ汁	みそ	わかめ		長ねぎ			削り節
【 世界の食べ物の旅 イタリア 】								
5木	フォカッチャ						★フォカッチャ	
🍳	ニョッキのトマト煮	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ しめじ		★ニョッキ 砂糖	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ
	シーフードマリネ	★シーフードミックス		ブロッコリー	たまねぎ		砂糖	酢 レモン果汁 塩
6金	麦ごはん					ごはん 大麦		
🍷	白身魚のジョン (ジョンのたれ)	ホキ 卵					油	塩 こしょう しょうゆ 酢 コチュジャン
	ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		油	しょうゆ
	キムチスープ	豚肉		にんじん には	だいこん 長ねぎ 白菜キムチ		油	塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン がらスープ
10火	ソフト麺					ソフト麺		
🍲	五目汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ 長ねぎ			しょうゆ みりん 塩 酒 削り節
	かまぼこの紅葉揚げ のり酢あえ	かまぼこ 卵		★にんじんペースト	もやし		砂糖	しょうゆ 酢 削り節
11水	ごはん					ごはん		
🍷	回鍋肉	豚肉 生揚げ		にんじん ビーマン	しょうが キャベツ たまねぎ		油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース
	ごま豆腐スープ	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん チンゲンサイ	しめじ 長ねぎ		ねりごま	トウバンジャン しょうゆ がらスープ
12木	ライ麦パン					★ライ麦パン		
🍳	りんごジャム						★りんごジャム	
	コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト		じゃがいも 小麦粉	バター
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ
【 日本の食べ物の旅 鹿児島県 】								
13金	ごはん					ごはん		
🍷	きびなごフライ (ソース)	★きびなごフライ					油	中濃ソース ウスターソース
	おかかあえ	かつおぶし	わかめ	こまつな	キャベツ			しょうゆ みりん
	さつま汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ		にんじん	だいこん しいたけ 長ねぎ		油	酒
16月	ごはん					ごはん		
🍷	豚肉ピリ辛炒め	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん トウバンジャン
	のり塩揚げじゃが なめこ汁		青のり		なめこ 長ねぎ		油	削り節
17火	ごはん					ごはん		
🍷	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉 うずらたまご		にんじん	たまねぎ たけのこ		油	オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 酒 みりん がらスープ
	ワンタンスープ			チンゲンサイ	しめじ たまねぎ		油	★ワンタン しょうゆ 塩 がらスープ
SDGs (持続可能な開発目標) 献立 12. つくる責任 つかう責任 を考える								
18水	麦ごはん					ごはん 大麦		
🍷	さばのみそ煮	さば 赤みそ			しょうが 長ねぎ		砂糖	しょうゆ 酒 みりん
	からしあえ			こまつな にんじん	もやし			しょうゆ からし 削り節
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ		油	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節
19木	チョコチーストースト		チーズ				★食パン ★チョコチップ	
🍳	ミートボールときのこのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ		油	塩 こしょう しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ
	グリーンサラダ (香味塩ドレッシング)				キャベツ きゅうり 枝豆			★香味塩ドレッシング
20金	ごはん					ごはん		
🍷	春巻き						油	
	青椒肉絲	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ		油	酒 しょうゆ オイスターソース
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ 長ねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ
23月	麦ごはん					ごはん 大麦		
🍷	鮭フライ (ソース)	鮭 卵					油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	ひじきの煮物	大豆	ひじき	にんじん	ごぼう		油	しょうゆ みりん 酒
	みそ汁	豆腐 みそ		にら	しめじ たまねぎ			削り節
24火	あんかけ焼きそば	豚肉 さつま揚げ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが		油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ
🍲	ツナと大根のサラダ (中華ドレッシング)	★ツナ油漬け		ほうれんそう	だいこん スイートコーン			★中華ドレッシング
	マラーカオ							★マラーカオ
25水	ごはん					ごはん		
🍷	ふりかけ							★ふりかけ
	肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん	はくさい えのきたけ		油	しょうゆ 酒 みりん
	みそ汁	油揚げ みそ		こまつな	しめじ			削り節
戸頭中リクエスト献立								
26木	揚げパン					★コッペパン 砂糖		
🍳	ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ		油	塩 こしょう がらスープ
	花野菜サラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー			★コーンクリームドレッシング
	フローズンヨーグルト		★フローズン ヨーグルト					
27金	ごはん					ごはん		
🍷	ピピンバ (肉みそ)	豚肉 赤みそ			たけのこ しょうが にんにく		油	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒
	(ナムル)	★大豆ミート		こまつな にんじん	もやし		油	しょうゆ 酢
	わかめスープ	なると 豆腐	わかめ		えのきたけ 長ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ
30月	ごはん					ごはん		
🍷	揚げ餃子				★ぎょうざ		油	
	パンサンスー			にんじん	きゅうり		油	春雨 砂糖
	中華かき玉コーンスープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ スイートコーン ★コーンペースト		油	塩 酒 がらスープ
31火	ごはん					ごはん		
🍷	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ★ねぎしりんこ		油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ
	青菜とハムのサラダ (塩レモンドレッシング)	ハム		こまつな	キャベツ		油	レモン果汁 塩

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。 **表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。 ●不明な点は学校へお問い合わせください。

SDGsを考える SDGsは国際連合で採択された、私たちの意識・行動変化を促す活動目標です。全部で17の目標と169のターゲットがあり、今月の給食では **12-3 (12-3)** **2030年までに捨てられる食料を半分に減らす。** の箇所を取り上げます。10月18日の給食を、6月28日に実施した給食の残量と比較して、少しでも捨てられる食料を減らせるように意識して食べることを提唱します。*内容の似ている「6月28日と10月18日の献立」を比較します。栄養があるけれど、少し残りの多い献立を対立しました。

栄養素	基準量	10月の平均
エネルギー (kcal)	830	823
しょくえん (g)	2.5	2.6