１０月　給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター
（小丸山小）

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルゲン （ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用）	１食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
2 月	ごはん バンサンスー あつあげの中華煮 中華ポテト 牛乳	乳	米 キャベツ にんじん きゅうり 春雨 ロースハム 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 厚揚げ たまねぎ はくさい 豚肉 こまつな にんじん しいたけ 醤油 片栗粉 砂糖 とりがらだし 酒 中華スープ しょうが 油 にんにくﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 1.8 g	おやつは間食ともよばれ、3食ではとり切れない栄養素や水分を補給する役割があり、また楽しみな時間でもあります。市販のお菓子には砂糖・塩・油が多く含まれていて、とりすぎるとむし歯や肥満、生活習慣病の原因になります。おやつは時間や量を決めて食べる、果物・いも類・乳製品など自然のものを選ぶようにしましょう。
3 火	ごはん さばのみそ煮 しめじあえ うま煮 牛乳	魚 卵 乳	米 さば みそ しょうが 醤油 酒 砂糖 昆布だし はくさい ほうれんそう もやし ぶなしめじ 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油）醤油 砂糖 だいこん じゃがいも 鶏肉 厚揚げ こんにゃく にんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 干ししいたけ 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.7 g	さば、いわし、あじ、まぐろのように背中の青い魚には、ドコサヘキサエン酸（DHA）という脳筋酸が多く含まれています。これは脳の記憶力や学習力にとても大切な役割をしてくれます。七尾ではおいしい魚が多くとれるので、肉ばかりではなく積極的に魚を食べるようにしましょう。
4 水	ウインナーピラフ えびカツ 厚揚げと根菜のスープ 能登島りんごのﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄあえ 牛乳	えび 乳 乳	米 たまねぎ ポークウインナー にんじん えだまめ 大麦 コンソメ 白ワイン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう えびカツ（えび 大豆たんぱく でん粉 パン粉 砂糖 塩 小麦粉 大豆油）油 じゃがいも 厚揚げ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう 醤油 コンソメ 塩 こしょう ヨーグルト りんご ナタデココ ブルーベリージャム 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 30.6 g カルシウム 410 mg 食塩相当量 2.6 g	りんごは「1日1個で医者いらず」ということわざがあるほど、栄養価が高い果物です。特に体の調子をととのえるビタミンCやおなかの調子をよくしてくれる食物せんいが含まれます。品種によって大きさ・色・形・味もさまざまで、自分のお気に入りのりんごを見つけるのも楽しいですね。給食では、能登島でとれたりんごを使います。
5 木	バターロール ラザニア ひじきのマリネサラダ コーンポタージュ 牛乳	卵･乳 乳 乳 乳	バターロール（小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩） たまねぎ ﾄﾏﾄ 豚肉 マカロニ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ チーズ にんじん デミグラスソース【小麦】生クリーム 大豆ﾐｰﾄ 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 塩 こしょう こまつな きゅうり キャベツ にんじん ロースハム ひじきのつくだ煮【ごま】酢 油 塩 こしょう とうもろこし 牛乳 たまねぎ バター 米粉 とりがらだし コンソメ スキムミルク 塩 パセリ こしょう 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.5 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 3.6 g	「ラザニア」は平たいパスタやそれを使った料理のことをいいます。ラザニア、ミートソース、ホワイトソース、チーズを層になるように重ねてオーブンで焼いて作ります。給食ではリボン型マカロニ「ファルファッレ」を使って作ります。
6 金	ごはん 春巻き 大根のオイスター炒め えびと豆腐のふわふわ煮 牛乳	えび 乳	米 春巻き（豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 大豆油 ラード 醤油 小麦粉 米粉 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干ししいたけ 塩）油 だいこん こまつな にんじん 豚肉 醤油 砂糖 酒 ごま油 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうが にんにく 豆腐 もやし ほうれんそう たまねぎ えび にんじん 醤油 とりがらだし 砂糖 片栗粉 酒 中華スープ 干ししいたけ 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.5 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.0 g	新米が出回る時期になりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。ごはんはよくかむ習慣がつき、ゆっくり消化・吸収されるので腹持ちがよく、どんな料理にも合います。洋食を食べる機会が増え、ごはんよりパンが好きという人もいますが、新米の時期、今一度ごはんのよさを見直してみましょう。
10 火	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ ＳＤＧｓつみれのかきたまスープ 牛乳 / ブルーベリーゼリー	卵・魚 乳	米 鶏肉 片栗粉 油 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 米粉 酒 コチュジャン 醤油 砂糖 みりん 塩 にんにく こしょう キャベツ こまつな きゅうり にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 のり ごま わかめ たまご SDGsつみれ（かまぼこ【小麦】魚肉 砂糖 塩）たまねぎ にんじん しいたけ 醤油 中華スープ 片栗粉 みりん いしる 牛乳 ／ ブルーベリーゼリー（ブルーベリー果汁 砂糖）	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.2 g	「ヤンニョムチキン」は、コチュジャン・にんにく・砂糖・その他の香辛料から作る甘辛いソースで味付けされた韓国のフライドチキンです。チョレギサラダは、ごま油ベースの塩味ドレッシングがかかったサラダのことをさします。チョレギとは韓国料理のひとつである浅漬けのキムチのことですが、チョレギサラダは日本生まれのサラダです。
11 水	きのこカレー（麦ごはん） （カレーソース） 花野菜とりんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	乳 乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム とりがらだし ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 ブロッコリー カリフラワー りんご ロースハム とうもろこし 醤油 油 砂糖 酢 オリーブ油 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.2 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.9 g	しめじなどのきのこ類は苦手な人も多いですが、おなかの調子をととのえる食物せんいや、骨を作るのを助けるビタミンDがたくさん含まれています。煮汁ごと食べると、栄養を逃さずとることができます。きのこは秋が旬で、今いちばんおいしい季節なので、苦手な人も挑戦してみましょう。
12 木	ミルクロール 巣ごもり卵 ひじきの彩りサラダ 秋野菜の米粉シチュー 牛乳	乳 卵 乳 乳	ミルクロール（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩） たまご ロースハム ほうれんそう 塩 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】酢 ごま油 醤油 砂糖 塩 牛乳 さつまいも だいこん たまねぎ はくさい 鶏肉 にんじん 米粉 バター とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.6 g カルシウム 399 mg 食塩相当量 3.1 g	卵はたんぱく質やビタミン、カルシウム、鉄など成長期に必要な栄養が多く含まれます。ビタミンCと食物せんいだけは含まれないので、野菜といっしょにとると、より効率よく栄養をとることができます。「巣ごもり卵」とは、細切りにした野菜の中に卵を割り入れて、鳥の巣に見立てた料理で、卵と野菜を手軽に一緒に食べることができます。
13 金	さつまいもごはん いわしのかば焼き風 キャベツの甘酢あえ 鶏ごぼうのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 さつまいも 大麦 ごま 塩 いわし 醤油 砂糖 油 米粉 みりん 酒 片栗粉 しょうが あおのり キャベツ こまつな 油揚げ にんじん 酢 砂糖 醤油 塩 だいこん ごぼう 鶏肉 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.4 g	「地産地消」という言葉を知っていますか？自分たちの地域でとれたものを地域で消費するということです。地域でとれたものを食べることで、新鮮で安全な食べものを食べることができ、自分の住む地域に愛着を持ち、地域に貢献することができます。食材を選ぶときには、その産地にも注目してみましょう。
16 月	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	乳・魚 乳	米 豚肉 ねぎ みそ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒 じゃがいも きゅうり ロースハム にんじん たまねぎ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ とうもろこし かつお節 塩 こしょう 豆腐 だいこん ほうれんそう ごぼう なめこ 醤油 煮干しだし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.3 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 2.2 g	じゃがいもの主成分はエネルギーのもとになるでんぷんです。さらに体の調子をととのえるビタミンCも含まれ、でんぷんに包まれているので加熱してもこわれにくく、効率よくビタミンCをとることができます。じゃがいもの芽の部分には、ソラニンという毒素が含まれているので、お家で調理する際には注意して取り除きましょう。
17	ごはん ふくらぎのこうじ焼き チンゲンサイのごまみそあえ いしる煮 牛乳	魚 いか・魚 乳	米 ふくらぎ 塩こうじ（米こうじ 玄米 塩）酒 チンゲンサイ キャベツ　油揚げ にんじん みそ ごま 砂糖 醤油 みりん いかだんご（いか 魚肉 でん粉 ラード みりん 塩 砂糖 しょうが）はくさい だいこん 焼き豆腐 鶏肉 にんじん ねぎ 醤油 いしる 酒 みりん 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 1.9 g	発酵食メニューです。発酵は食べものを無駄にしないためにうまれた昔の人の知恵で、発酵前にはない栄養素やうま味を生み出すこともできます。いしるは、石川県の能登で古くから作られている伝統的な調味料でいわし、さば、あじなどの魚を内臓ごと塩漬けにしてから１、２年ほど漬け込み樽の中で発酵・熟成されて造られます。

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルゲン （ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用）	１食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
18 水	ごはん/昆布ふりかけ ちくわの磯辺揚げ 子ぎつねサラダ 豚野菜 牛乳	魚 乳	米 ／ 昆布ふりかけ（昆布 ごま 砂糖 塩 のり） ちくわ【魚】米粉 小麦粉 油 あおのり こまつな キャベツ 油揚げ 酢 醤油 油 しょうが 砂糖 はくさい 豆腐 たまねぎ 豚肉 ねぎ ぶなしめじ みそ にんじん 煮干しだし 酒 にんにく 砂糖　しょうが ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 392 mg 食塩相当量 2.5 g	「白菜」は、中国で生まれた野菜で、今から旬をむかえます。寒くなればなるほど、葉っぱどうしが肩を寄せ合うように固く巻き付いて、重くなっていきます。水分が多く、カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富な野菜です。鍋料理は野菜の栄養を汁ごとたっぷりとることができるので、寒い時期におすすめです。
19 木	ミルクロール 鶏肉のプロバンス風 フレンチサラダ ポトフ　フランスメニュー 牛乳/プチシュークリーム	乳 魚 乳/乳・卵	ミルクロール（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩） 鶏肉 トマト たまねぎ 白ワイン オリーブ油 バジル 塩 にんにく こしょう キャベツ ツナ【魚】きゅうり 酢 油 砂糖 醤油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ こしょう じゃがいも たまねぎ ベーコン にんじん とうもろこし ブロッコリー とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳 ／ プチシュークリーム（カスタードクリーム 牛乳 卵 マーガリン 小麦粉 コア）	エネルギー 635 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.3 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.8 g	ラグビーワールドカップがフランスで行われているので、フランスをテーマにした献立にしました。「プロバンス」はフランスの地域の名前で、トマト・にんにく・オリーブオイルが使われているのが特徴です。フランスで生まれた焼き菓子も多く、シュークリームもその１つです。
20 金	梅しそごはん【和歌山】 さけの西京焼き【京都】 ハリハリ和え【大阪】 じゃぶ【兵庫】　関西メニュー 牛乳 / みかん	魚 乳	米 大麦 梅 赤しそ 砂糖 塩 さけ 白みそ しょうが 醤油 みりん 酒 もやし みずな キャベツ とうもろこし 醤油 砂糖 ごま 塩 豆腐 鶏肉 たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 醤油 酒 煮干しだし みりん 昆布だし 塩 牛乳 ／ みかん	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.2 g	関西メニューです。「西京焼き」は白みそを使った京都の料理で、白みその甘みで魚の臭みをとり食べやすくなります。「ハリハリ」は、関西で水菜のシャキシャキとした食感を表す言葉です。「じゃぶ」は兵庫県の郷土料理で、鶏肉と糸こんにゃく、野菜を煮たおかずです。野菜から水分が出て、じゃぶじゃぶすることからその名がつきました。
23 月	ごはん きびなごフライ 野菜とえびのソテー カレー鍋 牛乳	魚 えび 乳	米 きびなごフライ（きびなご【魚】じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油）油 もやし たまねぎ えび にんじん ピーマン コンソメ 酒 油 塩 こしょう キャベツ じゃがいも 鶏肉 たまねぎ ブロッコリー にんじん カレールウ【小麦】醤油 みりん 煮干しだし 酒 白ワイン 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 390 mg 食塩相当量 2.3 g	石川県ではなじみがうすい「きびなご」ですが、鹿児島県では夏の魚としてとても人気があります。銀色に輝くからだに青色の帯をついた姿から名づけられました。きれいな水の中でしか生きられないからか、においもなく、骨もやわらかいため、頭からしっぽまでまるごと食べることができます。
24 火	ごはん うさぎハンバーグ 能登金時とれんこんの彩りサラダ むらくも汁 牛乳 / みかん	卵 乳/	米 うさぎハンバーグ（鶏肉 たまねぎ ラード 大豆たんぱく 豚肉 砂糖 トマト 塩 にんにく しょうが）醤油 砂糖 みりん 片栗粉 れんこん さつまいも 赤ピーマン きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ 酢 油 醤油 砂糖 豆腐 たまご たまねぎ ほうれんそう しいたけ 煮干しだし 醤油 酒 片栗粉 昆布だし 牛乳 ／ みかん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 1.4 g	十三夜は旧暦の9月13日～14日の夜のことをいい、旬のものをお供えして秋の収穫に感謝しながらお月見をする風習があります。今年の十三夜は10月27日です。栗や豆が収穫できる時期なので「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。お月見になぞらえて給食ではうさぎ型のハンバーグを提供します。
25 水	カツとじ丼（麦ごはん） （カツ・あん） 福神あえ 具沢山みそ汁 牛乳	卵 乳	米 大麦 ロースカツ（豚肉 でん粉 塩 砂糖 油 卵白 大豆粉 パン粉【小麦･卵】）油 たまご たまねぎ ねぎ 醤油 煮干しだし 片栗粉 砂糖 みりん 酒 昆布だし キャベツ みずな もやし にんじん 福神漬 酢 醤油 砂糖 豆腐 だいこん さといも こまつな こんにゃく ごぼう にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.3 g	「福神づけ」は非発酵型のつけものの一種で、大根やなす、れんこん、きゅうりなどの野菜を細かくきざんで醤油・砂糖・みりんなどに漬け込んだものです。ほかの野菜と和えることで、野菜をたくさんとることができます。「カツとじ丼」は初めてのメニューです。ごはんの上にトンカツと卵あんを盛りつけます。
26 木	ツナのピザトースト ウインナー 野菜と豆のコンソメスープ 牛乳	乳・魚 乳	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩）チーズ ツナ【魚】ピザソース たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ピーマン 砂糖 ポークウインナー じゃがいも たまねぎ 豚肉 ほうれんそう にんじん 大豆 とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン オリーブ油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 30.7 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 3.4 g	感染症予防のために、最も大切なのは手洗いです。手には目に見えないウイルスがたくさんついているので、食事の前後は石けんを使って、手の平・手の甲・指、爪の間、親指、手首とすみずみまで手を洗いましょう。きれいに洗った手をふく用に清潔なハンカチやタオルを準備しましょう。
27 金	バス遠足（給食なし）				
30 月	ごはん（減量） かますの石垣フライ ほうれんそうとあげの炒め煮 しっぽくうどん 牛乳	魚 乳	米 かます パン粉 小麦粉 油 中濃ソース ごま 塩 こしょう もやし 厚揚げ ほうれんそう にんじん 油 中華スープ 醤油 ごま油 酒 塩 こしょう うどん さといも だいこん 鶏肉 にんじん 醤油 青ねぎ 煮干しだし みりん 酒 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 2.4 g	食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内でまかなえているのかを示したものです。日本は外国から多くの食品を輸入しており、食料自給率は３８％（カロリーベース・2022年度）です。食量自給率アップのためには、地元の食材や旬の食材をえらぶこと、ごはんを中心としたバランスのよい食事をとることが大切です。
31 火	ハヤシライス （ルウ） カラフル野菜とチーズの骨太サラダ ハロウィンデザート 牛乳	乳	米 大麦 たまねぎ 牛肉 にんじん トマト デミグラスソース【小麦】ハヤシルウ【小麦】コンソメ 赤ワイン 油 塩 こしょう かぼちゃ こまつな ごぼう きゅうり 赤パプリカ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ 醤油 砂糖 塩 こしょう ハロウィンデザート（かぼちゃ 豆乳 砂糖 でん粉） 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.7 g	10月３１日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、アメリカの収穫をお祝いするお祭りで、かぼちゃをくりぬいて作るジャックオランタンをかざり、子どもたちが「トリックオアトリート」と各家庭をまわり、お菓子をもらう風習があります。給食では、かぼちゃを使った豆乳デザートを提供します。

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地場産物（石川県産）・・・米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、ふくらぎ、小松菜、りんご、沢野ごぼう、さつまいも、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、かます、さば、大豆、ほうれんそう、きゅうり、だいこん