

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	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルゲン(ペーコン・ハム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	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルゲン(ペーコン・ハム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
1	ビビンバ (ビビンバの具) わかめスープ フルーツゼリーあえ 牛乳		米 豚肉 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま油 玉ねぎ 豆腐 えのきたけ ねぎ とりがらし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 マスカットゼリー(マスカット果汁 りんご果汁 糖類) もも缶 バイン缶 パナナ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.7 g	10月はスポーツの秋です。スポーツをする人にとって、食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスと食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくこともあります。いろいろな食品を組み合わせることと、主食を中心としたエネルギー、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどをしっかりととりましょう。	17	きのこカレー (カレーソース) 能登島りんごのサラダ お米のムース 牛乳	小麦 卵・乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん しめじ エリンギ とりがらし ケチャツプ 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 しょうゆ 砂糖 オリーブ油 塩 こしょう お米のムース(乳製品 砂糖 米粉 水あめ 卵黄)	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 27.1 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.9 g	土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのごちそうです。しいたけ、えのきたけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、たくさん種類のきのこがあります。きのこは低カロリーで食物せんいやうまみ成分がたくさん含まれています。今日はきのこカレーです。他にも焼き物や炒め物など、さまざまな調理法で楽しめる秋にうれしい食材です。
2	ツナのピザトースト ウインナー 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	乳・卵・小麦	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 玉ねぎ ケチャップ ビーマン 砂糖 ソーセージ じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 とりがらし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう ヨーグルト	エネルギー 657 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 28.8 g カルシウム 488 mg 食塩相当量 3.0 g	「ウインナー」はオーストリアのウィーン地方で作り始められたことから、名前がつけました。肉に香辛料を混ぜ、腸につめたものをソーセージといい、「ウインナー」はその中の一つです。つめる腸の種類や太さで名前が変わります。ウインナーよりも太いものをフランクフルトといいます。	20	ごはん 豚肉の漬け焼き じゃこのり酢あえ みそけんちゃん汁 牛乳		米 豚肉 りんご しょうゆ 砂糖 みりん 白ワイン 塩 こしょう キャベツ もやし きゅうり にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油 豆腐 さといも 小松菜 大根 鶏肉 ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干し だし 酒 ごま油	エネルギー 599 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 364.3 mg 食塩相当量 2.4 g	10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは『食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。食品ロスを放っておくと、たくさん食べ物をムダにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できなくなります。一人ひとりが食品ロスについて考え、自分の行動を振り返ってみましょう。
3	ごはん ちくわのカレー揚げ 金 五目煮豆 さつまいものみそ汁 牛乳	魚・小麦	ちくわ【魚・小麦】小麦粉 油 米粉 カレー粉 鶏肉 にんにく にんじん 大豆 しょうゆ 砂糖 ひきき 煮干し だし みりん 油 酒 さつまいも 白菜 にんじん えのきたけ 油揚げ みそ ねぎ 煮干し だし	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 348.3 mg 食塩相当量 2.5 g	成長期のみなさんの体は、毎日たくさんの栄養素を必要としています。特に運動をする人は成長によって必要とする血液が足りず、貧血になることがあります。鉄を含む海そうや大豆製品、野菜、肉などをしっかりと食べて貧血を予防しましょう。給食では石川県産の大豆を使用しています。	21	ごはん(減) めぎすの南蛮風 担々麺(肉みそ) 担々麺(汁) みかんゼリー / 牛乳	魚 小麦 / 乳	米 めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 豚肉 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 にんにく みそ 酒 ごま油 トウバンジャン 中華めん もやし 白菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらし ごま しょうゆ 中華スープ 砂糖 塩 こしょう みかんゼリー(みかん果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 1.7 g	今日は「担々麺」です。担々麺の『担』という字は『かつく』という意味があります。中国で担々麺をかつて売っていた天祥の橋を「担々」と呼ぶことから、担々麺という名前が付いたそうです。今日は野菜たっぷりの濃厚なラーメンに、ピリ辛の肉みそをのせて食べます。本格的な担々麺を味わいましょう。
6	ごはん がんとどきの含め煮 月 野菜の梅あえ 豚汁 月見だんご / 牛乳	小麦 魚 / 乳	米 がんとどき(大豆たんぱく 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干し だし 砂糖 みりん キャベツ 小松菜 にんじん 梅肉 砂糖 しょうゆ かつおぶし【魚】 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんにく えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干し だし 酒 白玉だんご(米粉 砂糖) きな粉 砂糖 塩 / 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 324.6 mg 食塩相当量 2.1 g	10月6日は『十五夜』です。主に月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみで8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気もすんでいることから、1年の中で一番美しい月を見ることができるといわれています。今日はおだんごにきな粉をまぶした月見だんごがデザートです。行事食を味わっていただきましょう。	22	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごスープ 牛乳	鶏肉 魚 卵 乳	鶏肉 片栗粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン しょうゆ 砂糖 みりん 塩 にんにく こしょう 玉ねぎ さつまあげ【魚】 にんじん 春雨 にら しょうゆ 油 中華スープ 砂糖 みりん ごま油 豆腐 たまご もやし 小松菜 にんじん とりがらし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 305.5 mg 食塩相当量 2.1 g	「ヤンニョムチキン」は韓国の料理で、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめたものです。ヤンニョムとは韓国の合わせ調味料のことをいいます。給食では、韓国の調味料であるコチュジャンや砂糖、ケチャップなどを混ぜ合わせて、ヤンニョムソースを作りました。見た目は辛そうですが、ごはんがすすむ食べやすいソースです。
7	ごはん 大学いも 火 キャベツの生姜醤油あえ とり野菜 牛乳		米 さつまいも 油 砂糖 水あめ しょうゆ ごま 酢 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん しょうゆ しょうが 酢 ごま 砂糖 みりん 豆腐 白菜 鶏肉 玉ねぎ にんにく しめじ みそ にんじん ねぎ 煮干し だし 砂糖 しょうが 酒 にんにく トウバンジャン	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 2.4 g	地域で生産・収穫された地場産物を食べることを『地産地消』といいます。日本の食料は海外に頼りすぎているので、地産地消を推進することで、食料自給率が向上します。また、加工産業など地域の活性化にもつながります。今日は石川県の鍋「とり野菜」やさつまいも、ねぎなどの給食です。石川県産の野菜をたくさん使用しています。	23	ミルク食パン / チョコクリーム サーモンの白ワインソース フライドポテト ビーフトマトスープ 世界の料理【オーストラリア】 牛乳	乳・小麦・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) / チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳) さけ 玉ねぎ 白ワイン しょうゆ オリーブ油 バター にんにく 塩 こしょう フレンチポテト(じゃがいも 油) 油 塩 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん セロリ ケチャップ とりがらし 赤ワイン コンソメ 酒 オリーブ油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 32.4 g カルシウム 350.2 mg 食塩相当量 2.2 g	『オーストラリア』を味わう献立です。海に囲まれた広大で自然豊かな国です。世界各国の移民文化が合わさっており、様々な国の料理が取り入れられています。オーストラリアで養殖されるサーモンは、タスマニアサーモンと呼ばれる、オーストラリア産のワニと一緒によく食べられています。また、じゃがいもや牛肉を使った料理も人気があります。
8	ごはん さごしのしょうがみそがらめ 水 大根サラダ 鶏ごぼう汁 菊花みかん / 牛乳	魚 / 乳	米 さわら 白みそ 油 砂糖 米粉 みそ しょうが しょうゆ 片栗粉 酒 みりん 大根 きゅうり にんじん ロースハム ノンエッグドレッシング レモン果汁 砂糖 塩 こしょう 小松菜 ごぼう 鶏肉 にんじん ねぎ 煮干し だし 酒 しょうゆ みりん 塩	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 315.7 mg 食塩相当量 2.2 g	新米が出回る時期になっています。給食では10月から新米です。新米は、収穫した年の12月31日までに袋づめされたもののだけ、新米と表示できます。新米を炊いたご飯はピカピカしていて、香りが良く、味もおいしいです。七尾市で作られた新米のこしひかりを味わっていただきましょう。	24	バス遠足 (給食はありません) えんぞく		米 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん 小麦たんぱく ごま油 砂糖 塩 大豆たんぱく 大豆粉) 油 小松菜 にんじん ロースハム 切り干し大根 しょうゆ みりん ごま油 ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 キャベツ にんじん うずらたまご だけのこしょうゆ 油 片栗粉 しょうが 中華スープ オイスターソース 酒 砂糖 ごま油 牛乳	エネルギー 586.2 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 338.3 mg 食塩相当量 1.7 g	八宝菜は中国料理の一つで「五日うま煮」とも言われます。漢字で八という字を使用していますが、食材が8種類という意味ではなく、「たぐさんの」という意味があります。八つの宝でまるでたくさんの宝物を集めて作ったような料理、という意味だそうです。給食ではどんな食材を使用しているか確認してみしましょう。
9	バターロール 巣ごもり卵 木 ひじきのマヨサラダ ポークビーンズ 牛乳	卵・乳・小麦	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 脱脂粉乳 イースト 塩) たまご ほうれん草 ロースハム 中濃ソース キャベツ ツナ【魚】 きゅうり とうもろこし ノンエッグドレッシング ひききのつた煮【ごま】 レモン果汁 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト にんじん 大豆 さやいんげん ケチャップ とりがらし 赤ワイン 中濃ソース 砂糖 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 618 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 27.0 g カルシウム 343.8 mg 食塩相当量 2.5 g	「巣ごもり卵」は鳥の巣にみだてた野菜の真ん中にたまごをのせた料理です。たまごは肉や魚にくらべて早く火が通るので、忙しい朝のメニューにもピッタリです。キャベツや玉ねぎなど、好きな野菜にたまごをのせて、作ってみましょう。いつも食べている給食を参考に家の食事についても考えてみましょう。	27	ごはん 揚げワニタン 野菜のナムル 八宝菜 牛乳	小麦・魚 卵 乳	米 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん 小麦たんぱく ごま油 砂糖 塩 大豆たんぱく 大豆粉) 油 小松菜 にんじん ロースハム 切り干し大根 しょうゆ みりん ごま油 ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 キャベツ にんじん うずらたまご だけのこしょうゆ 油 片栗粉 しょうが 中華スープ オイスターソース 酒 砂糖 ごま油 牛乳	エネルギー 586.2 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 338.3 mg 食塩相当量 1.7 g	八宝菜は中国料理の一つで「五日うま煮」とも言われます。漢字で八という字を使用していますが、食材が8種類という意味ではなく、「たぐさんの」という意味があります。八つの宝でまるでたくさんの宝物を集めて作ったような料理、という意味だそうです。給食ではどんな食材を使用しているか確認してみしましょう。
10	さつまいもごはん とうふハンバーグ 金 あいませ 鶏肉ときのこのみそ汁 牛乳		米 さつまいも ごま油 塩 とうふハンバーグ(大豆 たまねぎ 豆腐 鶏肉 でんぶん 砂糖 塩 みりん) 玉ねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 しょうが 大根 にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 白菜 玉ねぎ 鶏肉 えのきたけ しめじ みそ ねぎ 煮干し だし 酒	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 422.4 mg 食塩相当量 2.6 g	「あいませ」は能登地方を中心に各地で作られており、郷土料理として昔から食べられています。おせち料理や特別な日の料理として、大根やにんじんなどを千切りにし、手間ひまかけて作られます。その土地でとれるものを材料にするため、見た目や味わいはその土地土地で様々なあいませがつくられています。	28	オムハヤシライス (ハヤシソース) (オムレツ) キャベツと小松菜のサラダ 牛乳	小麦 卵	米 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト しめじ 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 オムレツ(卵 油 でん粉) キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし ノンエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25.3 g カルシウム 375.5 mg 食塩相当量 2.6 g	牛乳には、鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができます。小中学生の間はからだが大きく成長する時期で、骨も長く、太く、強くなるうとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷり取る必要があります。家でも牛乳を飲むようにしましょう。
14	ごはん とり肉のねぎみそ焼き 火 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	乳	米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 じゃがいも にんじん きゅうり 玉ねぎ ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう ロースハム 豆腐 大根 ほうれん草 なめこ しょうゆ 煮干し だし 酒 昆布だし みりん 塩	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.3 g	給食で使っている『ねぎ』は七尾市でとれたものです。七尾市や中能登町でとれるねぎは『能登白ねぎ』とよばれ、『能登野菜』の1つです。白ねぎは、栽培する時に土を寄せ、白い部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには、カゼなどからからだを守るビタミンが多いので、寒くなり始める今食べたい野菜です。	29	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 能登金時とれんごんの彩りサラダ いしる煮 牛乳	魚 乳	米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 砂糖 みりん ボンコン さつまいも 赤パプリカ さやいんげん えだまめ とうもろこし 玉ねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 白菜 大根 豆腐 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ いしる 酒 みりん 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 1.6 g	さつまいもは今から400年以上前、今の鹿児島県である薩摩の国に伝わったので、さつまいもと呼ばれるようになりました。暑さに強く、水や肥料がなくても育つ強さがあるため、食料がない時代を何度も救ってきた食材です。今日は石川県産のさつまいもやれんごんを油で揚げました。食感も楽しみましょう。
15	関東地方メニュー かば焼き 水 小松菜の甘酢あえ こんにゃくみそおでん 牛乳	魚 卵 乳	米 さば 油 しょうゆ 砂糖 米粉 片栗粉 みりん 酒 しょうが 青のり キャベツ 小松菜 もやし ロースハム 酢 砂糖 しょうが しょうゆ 塩 大根 じゃがいも 鶏肉 にんにく うずらたまご にんじん ねぎ 生しいたけ みそ 煮干し だし しょうゆ みりん 酒 昆布だし	エネルギー 679 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.3 g	今日は【関東地方】をテーマにした給食です。かば焼きは今の東京である江戸の郷土料理で、旬のさばを使いました。小松菜は東京の小松川地区から名前が付いたといわれています。おでんに欠かせないこんにゃくの生産量一位は群馬です。関東地方がいっぱいまった給食を味わっていただきましょう。	30	バターロール かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ 能登島りんご / 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 / 乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 脱脂粉乳 イースト 塩) かぼちゃとひき肉のコロッケ(かぼちゃ 豚肉 たまねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ) 油 キャベツ ブロッコリー とうもろこし ノンエッグドレッシング 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー じゃがいも ほうれん草 にんじん えのきたけ 玉ねぎ とりがらし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう りんご / 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 25.5 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 2.6 g	『おやつ』は、3回の食事ではとれなかった栄養を補う役割があります。市販のお菓子には、砂糖・塩・油が多く、食べ過ぎるとむし歯や肥満、生活習慣病の原因になります。心の栄養にもなるおやつは、果物やいも類、乳製品など自然の物を選ぶようにしましょう。今日の「りんご」は成長期のみなさんにぴったりのおやつです。
16	えびカツバーガー (エビカツ) 木 野菜のソテー コーンポタージュ 牛乳	乳・小麦 えび・小麦	胚芽パンズ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩) えびカツ(えび 植物たんぱく パン粉 砂糖 塩 小麦粉) 油 ノンエッグタルタルソース ペーコン キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳 とうもろこし 玉ねぎ バター 米粉 脱脂粉乳 とりがらし コンソメ 塩 バセリ こしょう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 431 mg 食塩相当量 2.8 g	日本人は昔からお米を使ってさまざまな食品をつみ出してきました。粉にひいて、米粉や白玉粉にしたり、米をついておもちにしたり、発酵させてみりんや日本酒などが作られます。最近では、小麦粉のかわりに米粉を使用したりパンやお菓子などがたくさんお店に並んでいます。今日はコーンポタージュに米粉を使用しています。	31	ターメリックライス ハンバーグトマトソース カラフルサラダ パンピングシチュー 牛乳	乳 魚 乳 乳	米 コンソメ 塩 ターメリック ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) ケチャップ りんご 中濃ソース 赤ワイン ブロッコリー キャベツ ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング とうもろこし 赤パプリカ こしょう 牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 鶏肉 ほうれん草 米粉 バター 脱脂粉乳 とりがらし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 26.5 g カルシウム 534.6 mg 食塩相当量 2.3 g	ハロウィンは、秋にとれた食べ物に感謝をし、悪霊や魔物を追い払うお祭りで、アメリカで広く定着し、日本でも仮装をする人が増えてきました。かぼちゃをくりぬいたランタンを作ったり、『トリックオアトリート』と言ってお菓子をもらったりするイベントもあります。今日はかぼちゃを使ったシチューです。

※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、サゴシ、フクラギ、ほうれん草、小松菜、キャベツ、能登白ねぎ、沢野ごぼう、じゃがいも、加賀れんこん、さつまいも、能登島りんご