

# 10月

# 給食予定こんだて表

門前東小学校

\*献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 *( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 *( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
2	ごはん 春巻き 切り干し大根の中華サラダ じゃがいものスープ 牛乳	乳	米 強化米 春巻き(豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 椎茸 米粉 春雨)油 キャベツ きゅうり 人参 ロースハム【乳・卵なし】 切干大根 濃口しょうゆ すりごま 酢 ごま油 砂糖 きくらげ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン【乳・卵なし】 コンソメ 濃口しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 659 kca たんぱく質 17.0 g 脂質 26.6 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 1.9 g	大根は90%以上が水分です。その水分が天日干しによってどんどんなくなって、栄養が凝縮するだけでなく旨味や甘味が増したものが切り干し大根です。	18	ごはん 鶏のからあげ 春雨のサラダ 酸辣湯(サラーダ) 牛乳	卵	米 強化米 鶏むね肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 生姜 キャベツ ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 きゅうり 春雨 人参 塩 こしょう 絹ごし豆腐 たまご 人参 とりがらだし にら 酢 片栗粉 酒 濃口しょうゆ ごま油 しいたけ ラー油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 647 kca たんぱく質 24.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 279 mg 食塩相当量 1.1 g	サンラータンとは酸っぱくて辛いスープの事です。酢とラー油が入るのが特徴です。酢は火にかけると酸味がとんでしまうので、最後に入れるのがポイントです。
3	(麦飯) そぼろ丼の具 野菜のナムル ワンタンスープ 牛乳	たまご	米 強化米 大麦 鶏肉 たまご 人参 さやいんげん 濃口しょうゆ 酒 生姜 油 砂糖 塩 もやし キャベツ 人参 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トウバンジャン 白菜 鉄腕トホー(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 プルン 魚介エキス) ねぎ 人参 ワンタン【小麦】 とりがらだし 酒 中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 613 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 2.0 g	たまごを割ると白いひも状のものがついています。これは「からざ」という部分で、カルシウム、ビタミン類が多く、免疫力を高める働きがあります。取り除かずに食べるのがおすすめです。	19	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 大根のスープ 牛乳	乳	米 強化米 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖) トマトケチャップ マカロニ キャベツ ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 人参 塩 こしょう 大根 豚肉 人参 とりがらだし 淡口しょうゆ コンソメ 白ワイン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 612 kca たんぱく質 20.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.2 g	学校給食などたくさんの人と食事をする時は、食事のマナーが大切です。箸の持ち方、姿勢、茶碗を持って食べる、足を組まないなどいろいろマナーがあります。
4	ごはん(減) 焼きそば 麩とわかめのスープ りんご 牛乳	魚	米 強化米 中華めん キャベツ もやし 豚肉 人参 青ピーマン ウスターソース やきそばソース(砂糖 塩 ソース 豚脂 鷹 鶏粉) 油 酒 こしょう 玉ねぎ とりがらだし 麩【小麦】 酒 中華スープ わかめ 塩 こしょう りんご 牛乳	エネルギー 667 kca たんぱく質 21.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 2.5 g	りんごの皮にはペクチンが多く含まれていて、整腸作用を促し、コレステロールを排出させます。便秘を防ぎ、大腸がんを予防する効果があります。	20	ごはん さばみそ煮 キャベツのごまあえ 油揚げと野菜のみそ汁 牛乳	魚	米 強化米 さばみそ煮(さば 砂糖 みそ みりん 米粉) キャベツ もやし きつたま揚げ【乳・卵なし】 人参 ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 すりごま じゃがいも 玉ねぎ 大根 こんにやく 人参 えのきたけ みそ ねぎ 油揚げ【大豆】 かつおだし 牛乳	エネルギー 600 kca たんぱく質 21.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 1.9 g	鯖はほかの魚に比べると鉄分が豊富で、マサハの含有量はタラの6倍、アジの2倍、サケの2.4倍の量です。鉄分は不足すると血液中のヘモグロビンが不足し酸素不足になり集中力の低下の原因になります。
5	ごはん さつまいもと煮干しのごまからめ 花野菜とツナのサラダ 千切りみそ汁 牛乳	魚	米 強化米 さつまいも 油 いわし煮干し 砂糖 濃口しょうゆ みりん ごま キャベツ ブロッコリー カリフラワー ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 まぐろ(缶詰) 濃口しょうゆ もやし 大根 人参 みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 674 kca たんぱく質 18.8 g 脂質 24.0 g カルシウム 406 mg 食塩相当量 1.9 g	さつまいもに含まれるビタミンCや食物繊維は水に溶けやすいため、スープや煮込み料理など汁ごと食べる料理がおすすめです。また皮にも栄養があるので、皮ごと食べるのもおすすめです。	23	ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め みそ汁 みかんゼリー 牛乳	乳	米 強化米 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 豚肉 人参 青ピーマン 八丁みそ 砂糖 油 みそ 濃口しょうゆ すりごま 酒 じゃがいも 玉ねぎ みそ かつおだし わかめ 顆粒かつおだし みかんゼリー(みかん 砂糖 水あめ) 牛乳	エネルギー 610 kca たんぱく質 19.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 2.3 g	厚揚げとは豆腐を厚めに切り、油で内部が豆腐の状態を保つように表面のみを揚げた食品です。味のしみ込みがよく、煮物などによく使われます。ちなみに、油揚げは豆腐を薄く切り揚げたものです。
6	ごはん 鶏肉のトマトソース 粉ふきいも かぼちゃのポタージュ 牛乳	乳	米 強化米 鶏肉 玉ねぎ トマト ぶなしめじ 白ワイン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう じゃがいも 塩 パセリ かぼちゃ 牛乳 玉ねぎ 米粉 油 大豆バター(豆乳 大豆粉) とりがらだし 生クリーム【乳】 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 634 kca たんぱく質 24.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 1.3 g	かぼちゃは、β-カロテン(ビタミンA)が豊富なかぼちゃ、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ食品です。夏に収穫したかぼちゃは、冬まで貯蔵することができます。	24	秋の五目ごはん チキンカツ グリーンサラダ なめこのみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 さつまいも 人参 ぶなしめじ えだまめ しいたけ 淡口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 顆粒かつおだし 塩 チキンカツ(鶏肉 油 小麦粉 パン粉) 油 中濃ソース キャベツ ブロッコリー ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 さやいんげん 糸かまぼこ【乳卵無し】 塩 こしょう 木綿豆腐 小松菜 なめこ みそ かつおだし 牛乳	エネルギー 621 kca たんぱく質 21.2 g 脂質 23.5 g カルシウム 349 mg 食塩相当量 2.6 g	秋の味覚のさつまいもやきのこが入った五目ごはんです。給食では、具材を煮て味付けしたものを白いごはんに混ぜて作っています。
10	ごはん ふりかけ 枝豆がんも 小松菜の辛子和え 豚汁 牛乳	魚	米 強化米 瀬戸風味ふりかけ(ごま かつお節 砂糖 のり 小麦胚芽) 枝豆がんも(豆腐 枝豆 油 人参 きくらげ 小麦粉 砂糖) 濃口しょうゆ 砂糖 酒 顆粒かつおだし キャベツ 小松菜 ロースハム【乳・卵なし】 人参 酢 からし 油 砂糖 塩 豚肉 じゃがいも 木綿豆腐 人参 ねぎ みそ えのきたけ かつおだし 酒 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 628 kca たんぱく質 26.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.4 g	小松菜とほうれん草はよく似ていますが、小松菜の方がカルシウムと鉄分が多いです。他にもβ-カロテンやビタミンC、食物繊維などの栄養も含まれています。	25	ごはん アジフィレフライ チーズ入りポテトサラダ めった汁 牛乳	魚	米 強化米 アジフィレフライ(鱈 パン粉 小麦粉) 油 中濃ソース じゃがいも ブロッコリー ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 人参 チーズ【乳】 こしょう 大根 木綿豆腐 こんにやく ねぎ 人参 みそ かつおだし 牛乳	エネルギー 620 kca たんぱく質 19.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 1.8 g	めった汁は石川県の郷土料理で「やたらめったら具材をいれる」から来ています。石川県の農家が大量に収穫した野菜を消費するために作り始めたのがめった汁のはじまりともいわれています。
11	(麦飯) 秋味カレー さっぱり野菜サラダ 牛乳	乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも さつまいも カレールー【乳無 バナナ無】 豚肉 人参 ぶなしめじ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 生姜 カレー粉 にんにく キャベツ もやし かまぼこ【乳卵無し】 人参 淡口しょうゆ 砂糖 濃口しょうゆ 塩 酢 油 牛乳	エネルギー 670 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 3.4 g	秋を代表するさつまいもが入ったカレーです。さつまいもは甘いので、いつものカレーよりまろやかに なります。皮ごと使うことでさつまいもの栄養を残さず食べることができます。	26	ごはん マカロニグラタン ひじきのサラダ 肉団子スープ 牛乳	乳	米 強化米 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 マカロニ ぶなしめじ とうもろこし チーズ【乳】 米粉 油 大豆バター(豆乳 大豆粉) 白ワイン 油 コンソメ 塩 キャベツ ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし ひじき佃煮(ひじき ごま 砂糖 寒天) 酢 油 砂糖 濃口しょうゆ 塩 こしょう 玉ねぎ もやし 鉄腕トホー(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 プルン 魚介エキス) 人参 とりがらだし コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 650 kca たんぱく質 24.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.1 g	マカロニグラタンは調理場で手作りされています。米粉を使ったホワイトソースは滑らかな仕上がりになります。一つ一つカップに入れてチーズをのせてオーブンで焼きました。
12	ごはん ぶりの照り焼き うの花 具だくさんみそ汁 牛乳	魚	米 強化米 ぶり 酒 砂糖 みりん 濃口しょうゆ おから【大豆】 こんにやく 人参 ねぎ 濃口しょうゆ 油揚げ【大豆】 酒 しいたけ 油 みりん 砂糖 濃口しょうゆ 塩 さつまいも 玉ねぎ 豚肉 小松菜 えのきたけ みそ 人参 かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 653 kca たんぱく質 26.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 2.0 g	「おから」と「うの花」の違いがわかりますか?おからは豆腐を作るときにでる絞りかすです。うの花はおからを使って調理して出来上がったものを指します。	27	ごはん(減) ちくわの石垣揚げ ハムとほうれん草の和え物 たまごあんかけうどん 牛乳	たまご	米 強化米 ちくわ【鰯、卵・乳なし】 油 小麦粉 黒ごま 白ごま 米粉 キャベツ もやし ロースハム【乳・卵なし】 人参 ほうれん草 酢 濃口しょうゆ 砂糖 うどん たまご ねぎ 濃口しょうゆ 片栗粉 淡口しょうゆ かつおだし 砂糖 昆布だし 牛乳	エネルギー 643 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.0 g	汁焼に入れるうどんの時は、ごはんの量を少し減らしています。うどんもごはんも主食となる炭水化物が主な栄養のためです。うどんがたっぷりな量の時は、ごはんはいりません。
13	ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳	たまご	米 強化米 アンサンブルエッグ(卵 じゃがいも 玉ねぎ チーズ ベーコン 牛乳 砂糖 油) キャベツ ブロッコリー ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 人参 とうもろこし 濃口しょうゆ 玉ねぎ じゃがいも トマト マカロニ ベーコン【乳・卵なし】 人参 トマトケチャップ セロリ とりがらだし コンソメ 赤ワイン 油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 632 kca たんぱく質 18.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 2.0 g	ミネストローネはイタリアの野菜スープで「具だくさんのスープ」という意味です。ジャガイモやマカロニ、セロリやトマトをいれた栄養たっぷりのスープです。	30	(麦飯) ハヤシライス カリフラワーサラダ 牛乳	乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ 豚肉 ハヤシルー 人参 グリンピース 濃口しょうゆ 赤ワイン ウスターソース 油 中濃ソース にんにく キャベツ カリフラワー ブロッコリー ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 とうもろこし 牛乳	エネルギー 663 kca たんぱく質 20.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 271 mg 食塩相当量 2.9 g	姿勢が悪いのは、筋力が低下していることも原因のひとつ。背筋が弱ってはいれば猫背になりやすくなります。足を組むのも、太ももの内側の筋肉を使わずに楽できるからです。よい姿勢を意識しましょう。
16	わかめごはん かぼちゃシュウマイ ツナサラダ みそ汁 牛乳 / マスカットゼリー	乳	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 かぼちゃしゅうまい(キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 れんこん 小麦粉 乳成分) キャベツ ブロッコリー まぐろ(缶詰) ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 赤ピーマン 塩 こしょう 大根 豚肉 人参 小松菜 かつおだし みそ 顆粒かつおだし 牛乳 / マスカットゼリー(マスカット果汁 砂糖 水あめ)	エネルギー 624 kca たんぱく質 20.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 1.8 g	給食では卵アレルギーの人も同じ料理を食べられるように、マヨネーズではなく、卵を使わないドレッシングを使用しています。マヨネーズのような味わいですが卵は使っていません。	31	ごはん 焼き栗コロック ひじきのサラダスパゲッティ 具だくさんスープ 牛乳 / ハロウィンデザート	乳	米 強化米 焼き栗コロック(じゃがいも 栗 さつまいも パン粉) 油 キャベツ ノエグッドレッシング【卵・乳なし】 スパゲッティ【小麦】 きゅうり ひじき佃煮(ひじき ごま 砂糖 寒天) 人参 ロースハム【乳・卵なし】 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 とりがらだし 白ワイン 淡口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 牛乳 / ハロウィンデザート(かぼちゃ 豆乳 砂糖)	エネルギー 696 kca たんぱく質 20.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 1.5 g	ハロウィンはヨーロッパ発祥の仮装するお祭りです。31日の夜にお化けに襲われないようにお化けの仮装をします。農作物がたくさんとれたことに感謝するお祭りが起源と言われています。
17	ごはん 卵ロール 肉野菜炒め みそ汁 牛乳	たまご	米 強化米 黄金巻き(たまご でん粉 砂糖 油) キャベツ もやし 豚肉 青ピーマン 人参 油 酒 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 厚揚げ じゃがいも ねぎ みそ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 621 kca たんぱく質 25.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.0 g	卵ロールとは、薄く焼いた卵をくるくる巻いて作る卵焼きの事です。うすく味がついています。横の野菜炒めの汁がついても大丈夫です。一緒からめて食べましょう。						



しよくよく あき 食欲の秋  
日本の秋といえば「食欲の秋」。イネや果物などが実をつけて収穫期を迎えるため「美りの秋」とも呼ばれます。秋は多くの作物が実り、気候もよくなって食欲が増します。