10月　給食予定こんだて表

門前東小学校
門前西小学校

※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
1 火	ごはん 魚のごまからめ ひじきの炒め煮 鶏とごぼうのすまし汁 牛乳	青魚 乳	米　強化米 石川県産ふくらぎ【魚】 片栗粉　みりん　油　濃口しょうゆ　酒　ごま　砂糖　生姜 こんにゃく　人参　さやいんげん　さつま揚げ【乳･卵なし】 ひじき　濃口しょうゆ　淡口しょうゆ　砂糖　酒　油　みりん　顆粒かつおだし【乳糖】 玉ねぎ　ごぼう　鶏肉　人参　こんにゃく　ねぎ　淡口しょうゆ　かつおだし　酒　みりん　塩　顆粒かつおだし【乳糖】 昆布だし 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.3 g	石川県産のふくらぎを四角くカットし、かたくり粉をつけて揚げてから、甘いたれをからめました。ごまが入っているので香ばしくなっています。
2 水	食パン / りんごジャム 卵ロール ひじきのチーズサラダ ビーフシチュー 牛乳	乳 たまご 乳 乳 乳	冷凍食パン(小麦粉　マーガリン　砂糖　牛乳　大豆) / ジャム(りんご　砂糖　食物ｾﾝｲ) 卵ロール(たまご　でん粉　砂糖　油) キャベツ　きゅうり　人参　佃煮ひじき(ひじき　ごま　砂糖　寒天)　ロースハム【乳･卵なし】 チーズ【乳】 酢　油　砂糖　淡口しょうゆ　塩　こしょう じゃがいも　玉ねぎ　牛肉もも　人参　ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ(小麦粉　油　砂糖ﾄﾏﾄ 玉ねぎ 大豆粉 牛乳) ひよこ豆　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(ﾌﾞｲﾖﾝ 小麦粉　ﾗｰﾄﾞ 玉ねぎ ﾄﾏﾄ 砂糖) ぶなしめじ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　赤ﾜｲﾝ　油　ｺﾝｿﾒ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.1 g カルシウム 306 mg 食塩相当量 2.3 g	チーズは、健康な体を維持するのに不可欠なタンパク質と丈夫な骨・歯の発育をサポートするカルシウム、吸収・燃焼されやすい脂質が豊富に含まれています。
3 木	ごはん タンドリーチキン コーンサラダ ポトフ 牛乳	乳 乳	米　強化米 鶏肉　ヨーグルト　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　生姜　ｳｽﾀｰｿｰｽ　にんにく　カレー粉　塩 キャベツ　きゅうり　とうもろこし　酢　淡口しょうゆ　油　塩　砂糖　こしょう キャベツ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ぶなしめじ　ベーコン【乳･卵なし】 えだ豆　淡口しょうゆ　コンソメ　中華スープ　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 2.3 g	タンドリーチキンとは、インド料理の代表的な一品です。スパイスをきかせたヨーグルトベースのたれに肉を漬け込んで高温で焼き上げる料理です。
4 金	ビビンバ （具）ごはんにのせる もずくのみそ汁 牛乳	乳	米　強化米　大麦 牛肉　もやし　ほうれん草　人参　切干大根　濃口しょうゆ　淡口しょうゆ　油　酒　砂糖　みりん　生姜　テンメンジャン　ごま油　塩 じゃがいも　大根　玉ねぎ　もずく　人参　みそ　かつおだし　顆粒かつおだし【乳糖】 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 2.3 g	ビビンバとは白いごはんの上にほうれん草や豆もやしなどの野菜のナムル、肉などの具材がのっていて辛みのあるタレで味付けされている韓国発祥の料理です。給食では辛くならないようにテンメンジャンを使っています。
7 月	ごはん 豆腐ナゲット 五目なます 卵とじ煮 牛乳	たまご 乳	米　強化米 豆腐ナゲット(玉ねぎ　枝豆　人参　豆腐　小麦粉　でん粉　大豆油　砂糖) 大根　小松菜　糸かまぼこ【魚】乳卵無し　人参　油揚げ　淡口しょうゆ　酢　ごま　砂糖 じゃがいも　玉ねぎ　たまご　人参　鶏肉　ほうれん草　淡口しょうゆ　車麩【小麦】 みりん　かつおだし　酒　濃口しょうゆ　しいたけ　顆粒かつおだし【乳糖】 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 2.4 g	なますとは、野菜を細かく刻んで酢の物で和えた料理のことです。今回は油揚げや糸かまぼこを加えて栄養満点の五目なますです。
8 火	ごはん ヤンニョムチキン 梅おかか和え わかめスープ 牛乳	青魚 乳	米　強化米 からあげ(鶏肉　小麦粉　でん粉　砂糖　大豆油) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　油　ねぎ　みりん　酒　テンメンジャン　ごま　生姜　コチュジャン　にんにく 大根　もやし　きゅうり　淡口しょうゆ　カリカリ梅(梅　でん粉) 砂糖　かつお節 絹ごし豆腐　たけのこ　人参　ベーコン【乳･卵なし】 淡口しょうゆ　酒　中華スープ　ごま油　わかめ　きくらげ　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 289 mg 食塩相当量 3.0 g	ヤンニョムチキンとは、鶏のから揚げに甘辛いタレを絡めた韓国料理で、韓国では定番のファストフードとして親しまれています。
9 水	ごはん マーボー豆腐 枝豆チーズポテト 牛乳	乳 乳	米　強化米 木綿豆腐　玉ねぎ　人参　にら　牛肉　豚肉　たけのこ　テンメンジャン　濃口しょうゆ　片栗粉　みそ　砂糖　酒　しいたけ　ごま油 じゃがいも　油　玉ねぎ　えだ豆　油　チーズ【乳】 大豆ﾊﾞﾀｰ(油　豆乳　大豆粉) コンソメ　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.9 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 2.0 g	枝豆は皮ごと使いました。皮は、残して中の枝豆だけを食べます。バターで味付けされているので、美味しい枝豆になっています。
10 木	ごはん かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のおひたし みそ汁 牛乳 / ブルーベリーゼリー	青魚 乳	米　強化米 かぼちゃひき肉フライ(かぼちゃ　豚肉　玉ねぎ　パン粉　小麦粉　油　水あめ　調味料) 油 もやし　ほうれん草　人参　ぶなしめじ　糸かまぼこ【乳卵無し】 淡口しょうゆ　かつお節　砂糖 玉ねぎ　木綿豆腐　人参　みそ　かつおだし　わかめ　顆粒かつおだし【乳糖】 牛乳 / ブルーベリーゼリー(ブルーベリー　水あめ　グラニュー糖　でん粉)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.1 g	１０月１０日は目の愛護デーです。今日の給食は、目に良いビタミンAたっぷりの献立になっています。
11 金	（麦飯） チキンカレー フルーツ水晶 牛乳	乳 乳	米　強化米　大麦 玉ねぎ　じゃがいも　鶏肉　人参　ブロッコリー　ｶﾚｰﾙｳ(乳･ﾊﾞﾅﾅ･ﾊﾁﾐﾂ･ﾘﾝｺﾞ) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　大豆ﾊﾞﾀｰ(油　豆乳　大豆粉) 生姜　にんにく　カレー粉 水晶(でん粉　砂糖) バナナ　もも　パインアップル　みかん　砂糖 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 263 mg 食塩相当量 2.0 g	フルーツ水晶に入っている水晶はでん粉でできた透明な団子です。つるんとした舌触りが美味しいです。フルーツ缶と甘いシロップで食べるデザートです。
15 火	給食はありません。				
16 水	コッペパン ミートソーススパゲティ ベーコンとじゃがいものスープ 牛乳	乳	冷凍コッペパン(小麦粉　黒糖蜜　砂糖　ショートニング) 玉ねぎ　スパゲッティ　キャベツ　人参　豚肉　牛肉　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　青ピーマン　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(ﾌﾞｲﾖﾝ 小麦粉 ﾗｰﾄﾞ 玉ねぎﾄﾏﾄ 砂糖) ぶなしめじ　ｺﾝｿﾒ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　大豆ﾊﾞﾀｰ(油 豆乳 大豆粉) 赤ﾜｲﾝ　砂糖 玉ねぎ　キャベツ　じゃがいも　人参　ベーコン【乳･卵なし】 コンソメ　塩　こしょう　パセリ 牛乳	エネルギー 749 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.4 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 4.7 g	今回はミートスパゲッティには、牛ひき肉と豚ひき肉を使いました。コクのある豚肉とうま味の強い牛肉のいいとこ取りをしたものです。牛と豚の割合によっても味が変わります。

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
17 木	給食はありません。				
18 金	麦飯 和風豆腐ハンバーグ ひじきと切干のツナ和え 五目うどん汁 牛乳	乳	米　強化米 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(鶏肉　玉ねぎ　豆腐　豚肉　でん粉　砂糖)淡口しょうゆ　酒　砂糖　みりん　片栗粉 佃煮ひじき(ひじき　ごま　砂糖　寒天)　まぐろ缶　切干大根　人参　えだ豆　淡口しょうゆ　酢 うどん　鶏肉　小松菜　人参　濃口しょうゆ　ねぎ　油揚げ　酒　かつおだし　しいたけ　淡口しょうゆ　昆布だし　砂糖 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 3.0 g	給食のうどん汁はお汁茶碗で食べる小うどん汁です。うどんの量が少ないので、具と考えて食べて下さい。また、ごはんには麦が入っているので、食物繊維いっぱいです。
21 月	ごはん アジフライ しらたきのチャプチェ さつま汁 牛乳	青魚 乳	米　強化米 アジフライ(鯵　パン粉　小麦粉) 油 しらたき　玉ねぎ　豚肉　キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ﾆﾗ ﾘﾝｺﾞ ﾆﾝﾆｸ かつお節ｴｷｽ 魚醤 昆布ｴｷｽ) 人参　にら　濃口しょうゆ　酒　砂糖　油　しいたけ　ごま油　生姜　にんにく さつまいも　大根　木綿豆腐　こんにゃく　ねぎ　みそ　人参　かつおだし 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 2.2 g	チャプチェは韓国料理です。漢字では「雑菜（チャプチェ）」と書き、「雑（チャプ）」は混ぜ合わせる、「菜（チェ）」はおかずという意味です。
22 火	ごはん メンチカツ 中華和え 豆乳ごま坦々スープ 牛乳	乳	米　強化米 メンチカツ(豚肉　キャベツ　玉ねぎ　パン粉　砂糖) 油 キャベツ　きゅうり　人参　ロースハム【乳･卵なし】 淡口しょうゆ　ごま　ごま油　砂糖　きくらげ 絹ごし豆腐　豆乳　豚肉　えのきたけ　人参　たけのこ　ねぎ　ねりごま　淡口しょうゆ　みそ　酒　中華スープ　濃口しょうゆ　生姜　きくらげ 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.4 g カルシウム 291 mg 食塩相当量 1.9 g	坦々スープは、ピリッとした辛さとコクのある味わいが特徴のスープです。今回は豆板醤を使わずに給食用に豆乳を加えてまろやかに仕上げました。
23 水	ごはん 穀物ふりかけ 酢豚 トックスープ 牛乳	たまご 乳	米　強化米 穀物ふりかけ(でん粉　煎り米　米ぬか　砂糖　人参　ひえ　のり　ｷﾇｱ) 玉ねぎ　豚肉　じゃがいも　青ピーマン　人参　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　片栗粉　油　濃口しょうゆ　砂糖　しいたけ　中華スープ　生姜 たまご　玉ねぎ　トック【米】 ほうれん草　ねぎ　ベーコン【乳･卵なし】 人参　淡口しょうゆ　きくらげ　中華スープ　片栗粉　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 2.1 g	トックは韓国の餅で、もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料にして作られています。もち米のモチと違い、粘りや伸びは少なくて歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に加えても、煮崩れしにくいことが特徴です。
24 木	ごはん 焼きギョウザ ブロッコリーサラダ さといものそぼろ煮 牛乳	乳	米　強化米 焼きギョウザ(ｷｬﾍﾞﾂ　豚肉　鶏肉　生姜　ﾆﾗ　小麦粉　大豆粉) ブロッコリー　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵･乳なし】 ロースハム【乳･卵なし】 人参　塩　こしょう さといも　玉ねぎ　こんにゃく　豚肉　厚揚げ(豆腐　でん粉　油) 人参　小麦　えだ豆　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　かつおだし　酒　油　砂糖　みりん 牛乳	エネルギー 696 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.3 g	里芋の主成分はでんぷんですが、水分が多く含まれるため、ほかの芋類とくらべるとカロリーが低いです。ぬめり成分のガラクタンは免疫力を高める働きがあります。
25 金	（麦飯） ポークカレー チョレギサラダ みかんゼリー 牛乳	乳 乳	米　強化米　大麦 じゃがいも　玉ねぎ　豚肉　人参　ブロッコリー　ｶﾚｰﾙｳ(乳･ﾊﾞﾅﾅ･ﾊﾁﾐﾂ･ﾘﾝｺﾞ)ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　大豆ﾊﾞﾀｰ(油　豆乳　大豆粉)　生姜　にんにく　カレー粉 キャベツ　きゅうり　人参　淡口しょうゆ　わかめ　レモン果汁　ごま　のり　砂糖　ごま油　コチュジャン　塩　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　にんにく みかんゼリー(みかん　砂糖　水あめ) 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.9 g	チョレギとは浅漬けのキムチのことです。発酵させていないのが特徴です。キャベツやきゅうりや人参を浅漬け風に味付けしました。
28 月	（ごはん） 豚キムチ丼 大根ツナサラダ ワンタンスープ 牛乳	乳	米　強化米 豚肉　もやし　玉ねぎ　キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ﾆﾗ ﾘﾝｺﾞ かつお節ｴｷｽ 魚醤 昆布ｴｷｽ)　ねぎ　油　濃口しょうゆ　ごま油　酒　中華スープ　塩　こしょう 大根　きゅうり　人参　まぐろ缶　淡口しょうゆ　酢　砂糖 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　生姜　パン粉　ﾌﾟﾙｰﾝ　魚介ｴｷｽ)　もやし　小松菜　人参　ワンタン　とりがらだし　淡口しょうゆ　酒　中華スープ　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 2.2 g	煮物やみそ汁、おでんや切干大根、たくあんなど、たくさんの料理に活躍する大根。普段私たちが食べているのは大根の根の部分ですが、実は葉っぱにも豊富な栄養が含まれています。
29 火	ごはん ちくわの磯辺あげ じゃがいものキンピラ みそ汁 牛乳	乳	米　強化米 竹輪【卵･乳なし】 油　小麦粉　米粉　でん粉　大豆　あおのり　塩 じゃがいも　豚肉　ごぼう　こんにゃく　人参　酒　淡口しょうゆ　油　砂糖　みりん　ごま油　顆粒かつおだし【乳糖】 玉ねぎ　大根　油揚げ　人参　みそ　かつおだし 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 1.9 g	きんぴらとは、千切りにした材料を油で炒め、砂糖・しょうゆ・みりんなどで甘辛く煮て唐辛子で辛みをきかせた料理です。今回は唐辛子ををを使わず食べやすいようにしました。
30 水	ごはん お米と野菜ふりかけ こぎつねサラダ 肉じゃが 牛乳 / ぶどうゼリー	青魚 乳	米　強化米 お米と野菜ふりかけ(米　ｼﾞｬｶﾞｲﾓ　砂糖　ﾄﾏﾄ　ホウレン草　玉ねぎ　ｶﾎﾞﾁｬ) 小松菜　キャベツ　油揚げ　人参　酢　淡口しょうゆ　砂糖　かつお節　生姜 じゃがいも　玉ねぎ　こんにゃく　輸入牛肉もも　豚肉　ごぼう　人参　淡口しょうゆ　グリンピース　濃口しょうゆ　油　砂糖　酒　みりん　顆粒かつおだし【乳糖】 牛乳　/ ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ(ぶどう　砂糖　ﾜｲﾝ　ｹﾞﾙ化剤)	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.2 g	こぎつねサラダは、油揚げを使った和風のサラダです。しょうがとかつお節の風味でお箸がすすむ味付けです。デザートのぶどうゼリーは給食の納入業者さんから無償提供されました。
31 木	ごはん ハロウィンハンバーグ 花野菜サラダ 千切りスープ 牛乳 / ハロウィンデザート	乳	米　強化米 ハンバーグ(鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　豚肉　砂糖　トマト　ﾆﾝﾆｸ　生姜) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　中濃ｿｰｽ　砂糖 カリフラワー　ブロッコリー　とうもろこし　酢　油　淡口しょうゆ　砂糖　塩　こしょう 玉ねぎ　絹ごし豆腐　じゃがいも　キャベツ　人参　ベーコン【乳･卵なし】 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　砂糖　豆乳　大豆粉)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 460 mg 食塩相当量 2.2 g	「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。