











10月給食予定こんだて表						田鶴浜学校給食センター (七尾中学校)											
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ギー (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	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ギー (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						
1 水	ごはん さんまのかば焼き風 小松菜の甘酢あえ こんにゃくみそおでん 牛乳 <b>関東メニュー</b>	魚  卵 乳	米 さんま 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 こんにゃく 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 牛乳	エネルギー <b>785</b> kcal たんぱく質 <b>31.4</b> g 脂 質 <b>24.8</b> g カルシウム <b>348</b> mg 食塩相当量 <b>2.6</b> g	「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す。給食は「さんまのかば焼き」です。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すよ。	17 金	ビビンバ (ビビンバの具) 大学いも わかめスープ 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 さつまいも 油 砂糖 水あめ しょうゆ ごま 酢 玉ねぎ 豆腐 えのきたけ ねぎ とりからだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 牛乳	エネルギー <b>789</b> kcal たんぱく質 <b>27.1</b> g 脂 質 <b>21.5</b> g カルシウム <b>364</b> mg 食塩相当量 <b>2.5</b> g	おやつは、3回の食事で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。「大学いも」は成長期のみなさんにぴったりのおやつです。							
	2 木	ウィンナーピラフ <b>A B C</b> 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 キャンディチーズ / 牛乳	乳 / 乳	米 玉ねぎ ポークソーセージ にんじん えだまめ コンソメ 白ワイン 油 にんにく 塩 こしょう 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 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 大根 にんじん えのきたけ 鶏肉 マカロニ とりからだし しょうゆ コンソメ 酒 塩 こしょう チーズ / 牛乳	エネルギー <b>752</b> kcal たんぱく質 <b>25.2</b> g 脂 質 <b>26.3</b> g カルシウム <b>320</b> mg 食塩相当量 <b>3.3</b> g		チーズは、牛やヤギなどの乳を原料に作られています。100gのチーズを作るのに、10～15倍の乳が使われるそうです。チーズには牛乳の栄養成分がギュッとつまっています。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食材です。	20 月	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ とり野菜 能登島りんご / 牛乳 	米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油) 油 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 こんにゃく 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 りんご / 牛乳	エネルギー <b>794</b> kcal たんぱく質 <b>35.5</b> g 脂 質 <b>24.1</b> g カルシウム <b>545</b> mg 食塩相当量 <b>2.6</b> 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」や能登島で作られているりんごの給食です。石川県産の野菜をたくさん使用しています。					
		3 金	ごはん 豚肉の漬け焼き じゃこのり酢あえ みそけんちん汁 牛乳	魚  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 さいとも 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 牛乳		エネルギー <b>746</b> kcal たんぱく質 <b>38.8</b> g 脂 質 <b>21.2</b> g カルシウム <b>411</b> mg 食塩相当量 <b>3.0</b> 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ることもあります。いろいろな食品を組み合わせることで、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。	21 火	ツナのピザトースト ウィンナー 野菜のスープ煮 フルーツゼリーあえ 牛乳	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 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 とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう 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 パイン缶 牛乳	エネルギー <b>808</b> kcal たんぱく質 <b>35.1</b> g 脂 質 <b>30.9</b> g カルシウム <b>435</b> mg 食塩相当量 <b>3.6</b> g	「ウィンナー」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、名前がつきました。肉に香辛料を混ぜ、腸につめたものをソーセージといい、ウィ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。ウィンナーよりも太いものをフランクフルトといいます。			
			6 月	ごはん <b>お月見メニュー</b> がんもどきの含め煮 野菜の梅あえ 豚汁 月見だんご / 牛乳 	魚  / 乳		米 がんもどき(大豆たんぱく 油 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 ねり梅肉 砂糖 しょうゆ かつおぶし【魚】 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく 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 <b>756</b> kcal たんぱく質 <b>28.6</b> g 脂 質 <b>18.5</b> g カルシウム <b>353</b> mg 食塩相当量 <b>2.5</b> 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みることができるといわれています。給食では、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すよ。	22 水	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目煮豆 さつまいものみそ汁 牛乳	米 ちくわ【魚・小麦】小麦粉 油 米粉 カレー粉 鶏肉 こんにゃく にんじん 大豆 しょうゆ 砂糖 ひじき 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 牛乳	エネルギー <b>762</b> kcal たんぱく質 <b>32.0</b> g 脂 質 <b>20.9</b> g カルシウム <b>389</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> 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。	
				7 火	給食なし 									23 木	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごスープ 牛乳	米 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 魚 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 卵 豆腐 たまご もやし 小松菜 にんじん とりからだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー <b>758</b> kcal たんぱく質 <b>34.8</b> g 脂 質 <b>21.6</b> g カルシウム <b>327</b> mg 食塩相当量 <b>2.6</b> g
8 水	きのこカレー (カレーソース)  能登島りんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	乳 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 とりからだし ケチャップ 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 ヨーグルト 牛乳		エネルギー <b>837</b> kcal たんぱく質 <b>27.2</b> g 脂 質 <b>27.6</b> g カルシウム <b>380</b> mg 食塩相当量 <b>3.7</b> 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、たくさんの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。給食は、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。	24 金	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 	米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 砂糖 みりん れんこん さつまいも 赤パプリカ さいやいんげん えだまめ とうもろこし 玉ねぎ 酢 油 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 <b>760</b> kcal たんぱく質 <b>34.1</b> g 脂 質 <b>23.4</b> g カルシウム <b>360</b> mg 食塩相当量 <b>1.9</b> 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。						
	9 木	さつまいもごはん とうふハンバーグ  あいませ 鶏肉ときのこのみそ汁 牛乳	乳 乳		米 さつまいも ごま ごま油 塩 とうふハンバーグ(大豆 たまねぎ 豆腐 鶏肉 でんぷん 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 牛乳	エネルギー <b>751</b> kcal たんぱく質 <b>32.0</b> g 脂 質 <b>21.4</b> g カルシウム <b>483</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> 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、見た目や味はいはその土地土地で様々なあいませが作られています。	27 月	ごはん ポークシューマイ 大根のオイスター炒め 豆腐のふわふわ煮 牛乳	米 ポークシューマイ(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 魚 大根 小松菜 にんじん さつまあげ【魚】 しょうゆ 砂糖 ごま油 オイスターソース しょうが にんにく 豆腐 白菜 もやし 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりからだし 砂糖 片栗粉 中華スープ 干しいたけ ごま油 牛乳	エネルギー <b>787</b> kcal たんぱく質 <b>30.5</b> g 脂 質 <b>25.6</b> g カルシウム <b>376</b> mg 食塩相当量 <b>2.8</b> g	「食欲の秋」と言われるのは、実は、昼間はほかほか、夜になるとぐっと冷え込む気温の差によっておいしくなる食べ物がたくさんあるからです。また、人の体は寒い冬にそなえて、体に栄養を蓄えようとしします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになっています。給食も残さず食べて栄養をしっかりととりましょう。				
		10 金	ごはん(減量) めぎすの南蛮風 坦々麺(肉みそ) 坦々麺(汁) みかんゼリー / 牛乳		魚  / 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 とりからだし 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 <b>743</b> kcal たんぱく質 <b>27.3</b> g 脂 質 <b>22.0</b> g カルシウム <b>389</b> mg 食塩相当量 <b>2.0</b> g		「坦々麺」の「坦」という字は「かつぐ」という意味があります。中国で坦々麺をかつて売っていた天秤の棒を「坦々」と呼ぶことから、坦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。本格的な坦々麺を味わいましょう。	28 火	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  牛乳 <b>オーストラリアメニュー</b>	乳 / 乳 魚・乳 乳 乳 乳 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 牛肉 トマト にんじん セロリ ケチャップ とりからだし 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 <b>841</b> kcal たんぱく質 <b>36.3</b> g 脂 質 <b>38.8</b> g カルシウム <b>392</b> mg 食塩相当量 <b>3.3</b> g	「オーストラリア」をテーマにした献立です。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われるサーモンは、タスマニアサーモンと呼ばれ、オーストラリア産のワイン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。
			14 火		えびカツバーガー(胚芽パンズ) (エビカツ) 野菜のソテー コーンポタージュ お米のムース / 牛乳	乳 えび 乳 卵・乳 / 乳		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 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 とりからだし コンソメ 塩 パセリ こしょう お米のムース(乳製品 砂糖 米粉 水あめ 卵黄) / 牛乳		エネルギー <b>807</b> kcal たんぱく質 <b>26.1</b> g 脂 質 <b>33.2</b> g カルシウム <b>577</b> mg 食塩相当量 <b>3.4</b> g		日本人は昔からお米を使ってさまざまな食品をうみ出してきました。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パンやお菓子などがたくさんお店に並んでいます。給食ではコーンポタージュとムースに米粉を使用しています。	29 水		ごはん 揚げワントン 野菜のナムル 八宝菜 牛乳 	米 海鮮風ワントン(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 たけのこ 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 <b>754</b> kcal たんぱく質 <b>26.7</b> g 脂 質 <b>24.6</b> g カルシウム <b>375</b> mg 食塩相当量 <b>2.2</b> g
15 水	ごはん さごしのしょうがみそがらめ 大根サラダ 鶏ごぼう汁 牛乳	魚  乳		米 さわか 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 昆布だし みりん 塩 牛乳	エネルギー <b>750</b> kcal たんぱく質 <b>32.8</b> g 脂 質 <b>23.3</b> g カルシウム <b>344</b> mg 食塩相当量 <b>2.9</b> 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日までに袋詰めされたものだけ、年と表示できます。新米を炊いたご飯はピカピカしていて、香りも良く、味もおいしいですね。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すよ。	30 木	ごはん とり肉のねぎみそ焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 菊花みかん / 牛乳	米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 乳 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 わかめ 昆布だし みりん 塩 みかん / 牛乳	エネルギー <b>762</b> kcal たんぱく質 <b>35.3</b> g 脂 質 <b>22.8</b> g カルシウム <b>385</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> 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て、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、かせ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。						
	16 木	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		卵 乳	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 <b>834</b> kcal たんぱく質 <b>27.8</b> g 脂 質 <b>31.0</b> g カルシウム <b>438</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> 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と必要があります。家でも牛乳を飲むようにしましょう。	31 金	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  パンプキンシチュー 牛乳	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 魚 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 乳 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 とりからだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー <b>849</b> kcal たんぱく質 <b>30.7</b> g 脂 質 <b>29.5</b> g カルシウム <b>567</b> mg 食塩相当量 <b>2.7</b> g		ハロウィンは、秋にとれた食べ物に感謝をし、悪霊や魔女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。給食はかぼちゃを使ったシチューです。			