10月　給食予定こんだて表

10月の給食目標　地産地消の良さを知ろう

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［ハム・ベーコンは，卵・乳を含まないものを使用しています］	1食あたりの栄養価【小】			ひとくちメモ
1	ミルクロール	乳・小麦	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）	エネルギー	857	kcal	『ポークビーンズ』は，アメリカで生まれた料理です。その昔，ヨーロッパからたくさんの人々がアメリカへやって来ました。移り住んだそれぞれの町で，アメリカの食べ物を使って，ふるさとの味を作りました。ボストンという町でできた料理がポークビーンズです。アメリカの国を大きく育てた人々の力の源になったそうです。
	えびカツ	小麦・えび	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	たんぱく質	35.3	g	
	野菜のソテー		キャベツ ほうれん草 にんじん とうもろこし 油 コンソメ 塩 こしょう	脂質	29.0	g	
火	ポークビーンズ		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	467	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.5	g	
2	ビビンバ		米	エネルギー	831	kcal	『おやつ』は『間食』とも言い，3回の食事でとれなかった栄養素や水分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『大学いも』もよいおやつです。
	（ビビンバの具）		豚肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごま油	たんぱく質	27.5	g	
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 水あめ 醤油 ごま 酢	脂質	21.1	g	
水	わかめスープ	（小麦）	玉ねぎ 豆腐 えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ 醤油 わかめ 酒	カルシウム	361	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
3	わかめごはん	（小麦）	米 大麦 わかめ 塩	エネルギー	839	kcal	七尾市と姉妹都市を結ぶ丸亀市のある香川県。この香川県が属する『四国地方』をテーマにした給食を作りました。香川県は『讃岐うどん』が有名で，県の魚は『ハマチ』です。ドレッシングに使った『しょうが』は高知県の，『オリーブオイル』は徳島県の特産品です。『しっぽくうどん』は具だくさんが特徴の香川県の郷土料理です。
	はまちの竜田揚げ	魚	はまち 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 みりん	たんぱく質	33.2	g	
	野菜の生姜ドレッシングあえ	卵	キャベツ 小松菜 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 しょうが 酢 オリーブ油	脂質	28.0	g	
木	しっぽくうどん	小麦	うどん 里いも 大根 鶏肉 にんじん 油揚げ 醤油 煮干しだし ねぎ みりん 酒	カルシウム	353	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.7	g	
4	ごはん		米	エネルギー	786	kcal	『ヤンニョムチキン』は，韓国の屋台で食べられるファストフードの1つです。ヤンニョムとは，唐辛子みその入った甘辛いタレのことです。韓国では，骨付きの鶏肉を油で揚げ，ヤンニョムソースをからめて作ります。1980年頃に韓国でブームとなり，日本でも人気が高まりました。見た目より辛くないのも魅力です。
	ヤンニョムチキン		鶏肉 かたくり粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン 醤油 砂糖 みりん にんにく 塩 こしょう	たんぱく質	28.8	g	
	チョレギサラダ		キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 ごま わかめ のり	脂質	19.1	g	
金	トックスープ	卵・（小麦）	たまご トック 白菜 チンゲンサイ にんじん 春雨 とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 かたくり粉 塩 こしょう	カルシウム	337	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
7	ごはん		米	エネルギー	828	kcal	『春巻き』は，小麦粉で作った薄い皮に，炒めて味をつけた肉や野菜などの具を包み，油で揚げた料理です。パリパリと音をたてる皮が具のおいしさを閉じ込めています。中国ではその昔，立春の頃に芽を出した野菜を具にして作ったことから，春にとれる物を巻くという意味で名付けられました。給食でも大人気のおかずです。
	春巻き	小麦	春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大豆油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干ししいたけ 米粉 粉あめ 塩）油	たんぱく質	24.0	g	
	野菜の三色ナムル		ほうれん草 にんじん 切り干し大根 醤油 みりん ごま油 ごま 砂糖	脂質	29.3	g	
月	八宝菜	卵・（小麦）	白菜 玉ねぎ 豚肉 にんじん チンゲンサイ うずらたまご たけのこ 醤油 かたくり粉 油 中華スープ しょうが オイスターソース 酒 ごま油 砂糖	カルシウム	354	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
8	ミルク食パン／チョコクリーム	乳・小麦／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）／ チョコレートクリーム（水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア）	エネルギー	790	kcal	『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，食料自給率はカロリーベースで38％です。食料自給率を上げるためには，地域の食材や旬の食材を選ぶこと，ごはんを中心としたバランスのよい食事をすることが大切です。
	お星さまハンバーグ		お星さまハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード ケチャップ 砂糖 油 マッシュポテト にんにく しょうが 塩）ケチャップ りんご 中濃ソース 赤ワイン	たんぱく質	27.4	g	
	カラフル野菜とチーズの骨太サラダ	乳	かぼちゃ 小松菜 きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう	脂質	33.2	g	
火	アルファベットスープ	小麦	大根 キャベツ にんじん ベーコン マカロニ とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	546	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.7	g	
9	きのこカレー		米	エネルギー	869	kcal	今日のカレーには，いろいろな『きのこ』を入れました。名前はわかりますか？きのこには，おなかの調子を整える食物せんいや，骨を作るのを助けるビタミンDが多く含まれています。加熱した時に出る煮汁にも栄養があるので，汁ごと食べる料理で栄養を逃さずとることが大切です。苦手な人もチャレンジしてみましょう。
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん エリンギ マッシュルーム しめじ とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質	27.3	g	
	花野菜とりんごのサラダ		ブロッコリー カリフラワー ハム りんご とうもろこし 醤油 砂糖 油 酢 オリーブ油 塩 こしょう	脂質	26.6	g	
水	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム	445	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.8	g	
10	梅ごはん		米 梅	エネルギー	846	kcal	『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では1年間に643万トンの食品ロスが出ています。これは食べ物がなくて苦しむ世界の人々を助ける食料援助の量の1.7倍になります。必要な分だけ買ったり、出された料理は残さず食べたりするなど、食品ロスを減らすためにできることをしましょう。
	ふくらぎのこうじ焼き	魚	ふくらぎ 塩こうじ（米こうじ 玄米 塩）酒	たんぱく質	32.6	g	
	能登金時とれんこんの彩りサラダ		さつまいも れんこん 赤パプリカ さやいんげん えだ豆 とうもろこし 玉ねぎ 酢 油 醤油 砂糖	脂質	26.6	g	
木	むらくも汁	卵	豆腐 たまご 玉ねぎ ほうれん草 生しいたけ 煮干しだし 醤油 酒 かたくり粉 昆布だし	カルシウム	328	mg	
	だいだいムース／牛乳	／乳	だいだいムース（豆乳クリーム 砂糖 ゼラチン だいだい果汁 でん粉）／ 牛乳	食塩相当量	2.5	g	
11	ごはん		米	エネルギー	770	kcal	米の収穫も終わり，『新米』が出回っています。米は，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。ごはんよりパンが好きという人もいますが，新米は格別です。この機会にごはんの良さを見直してみましょう。
	たまご焼き	卵	たまご焼き（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油）	たんぱく質	31.0	g	
	五目煮豆		鶏肉 こんにゃく にんじん 大豆 醤油 砂糖 ひじき 煮干しだし みりん 油 酒	脂質	22.0	g	
金	いなか汁		里いも 大根 白菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ なめこ 煮干しだし	カルシウム	375	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
15	バターロール	卵・乳・小麦	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）	エネルギー	821	kcal	『ラザニア』は，イタリアで生まれたパスタ料理です。平べったい板状のパスタに，ホワイトソースとミートソースを順番にぬって重ね，チーズをのせてオーブンで焼きます。給食では，リボンの形のパスタをゆでて，ミートソースと生クリームをからめ，チーズをのせて焼きました。調理員さんの愛情がこもった逸品です。
	ラザニア	乳・小麦	トマト 玉ねぎ 豚肉 マカロニ ケチャップ 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 にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	たんぱく質	30.2	g	
	ひじきのマリネサラダ		キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】酢 油 塩 こしょう	脂質	31.6	g	
火	コーンポタージュ	乳	牛乳 とうもろこし 玉ねぎ 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	カルシウム	469	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.9	g	
16	ごはん		米	エネルギー	863	kcal	『京都』をテーマにした給食を作りました。平安時代に都がおかれ，長い歴史の中で華やかな文化を築いてきた京都では，地域でとれる食材を使い，だしのうま味を活かした，伝統的な料理が特徴です。『西京みそ』は京都で生まれたみそで，塩味よりも甘みが強い白みそです。宮中のお祝い料理から精進料理まで幅広く使われています。
	さごしの西京みそがらめ	魚	さごし 油 白みそ みそ 砂糖 米粉 酒 醤油 かたくり粉 みりん	たんぱく質	34.8	g	
	水菜と京揚げの煮びたし		白菜 水菜 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 みりん 煮干しだし	脂質	24.1	g	
水	京風お煮しめ		じゃがいも 大根 こんにゃく にんじん 鶏肉 ごぼう さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし みりん 砂糖 干ししいたけ 昆布	カルシウム	389	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.3	g	
17	ごはん		米	エネルギー	831	kcal	『地産地消』という言葉を知っていますか？地域でとれた産物を地域で消費することです。自分の身近でとれる物は，流通の距離が短いため，新鮮で栄養満点です。作った人もわかるので，安心して食べられます。また，自分の住む地域に愛着が生まれ，地域に貢献することもできます。地産地消を意識して食べ物を選びましょう。
	揚げポークしゅうまい	小麦	ポークしゅうまい（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）油	たんぱく質	29.3	g	
	大根のオイスター炒め		大根 小松菜 にんじん 鶏肉 醤油 砂糖 酒 ごま油 オイスターソース しょうが にんにく	脂質	27.0	g	
木	えびと豆腐のふわふわ煮	えび・（小麦）	豆腐 白菜 もやし 玉ねぎ えび にんじん 醤油 酒 とりがらだし 砂糖 かたくり粉 中華スープ 干ししいたけ	カルシウム	365	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
18	さつまいもごはん	（小麦）	米 大麦 塩 さつまいも ごま	エネルギー	816	kcal	サバ・イワシ・アジ・マグロのように背中の青い魚には，ドコサヘキサエン酸という脂肪酸が多く含まれています。この脂肪酸は，脳の記憶力や学習能力にとても大切な役割を果たしています。七尾では，新鮮でおいしい魚がたくさん獲れます。肉ばかりではなく，魚を積極的に食べましょう。今日は，大人気のさばのみそ煮です。
	さばのみそ煮	魚	さばのみそ煮（さば みそ 砂糖 でん粉）	たんぱく質	30.3	g	
	甘酢あえ	卵	キャベツ きゅうり 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油）酢 砂糖 しょうが 醤油 わかめ 塩	脂質	24.6	g	
金	月菜汁		白玉だんご 白菜 大根 小松菜 油揚げ にんじん 醤油 煮干しだし 昆布だし 塩	カルシウム	396	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	
21	ごはん		米	エネルギー	795	kcal	江戸時代，北海道と大阪の間を行き来していた北前船に乗っていた船乗りたちに，魚や野菜をたっぷり入れた，みそ味の鍋を作ってあげたのが『とり野菜』の始まりです。とり野菜の『とり』は，鶏肉のことではなく，『野菜や栄養をとる』という意味でつけられたそうです。石川県民が大好きで，いつでも食べたい鍋料理です。
	きびなごフライ	魚	きびなごフライ（きびなご じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょうが 塩）油	たんぱく質	32.2	g	
	キャベツの生姜醤油あえ		キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 醤油 酢 砂糖 しょうが ごま みりん	脂質	22.7	g	
月	とり野菜		白菜 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃく しめじ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく しょうが トウバンジャン	カルシウム	523	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
22	ミルクロール	乳・小麦	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）	エネルギー	815	kcal	『ひじき』は、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。岩がたくさん転がっている海で育ち，長さは20～100mにもなります。平安時代にはすでに食べられていたひじきには，骨や歯を強くするカルシウム，血の材料となる鉄，おなかをきれいにそうじしてくれる食物せんいなど，小さな1粒に栄養がギッシリ詰まっています。
	巣ごもりたまご	卵	たまご ほうれん草 ハム 塩	たんぱく質	32.7	g	
	ひじきの彩りサラダ		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	脂質	30.4	g	
火	秋野菜の米粉シチュー	乳	牛乳 さつまいも 鶏肉 玉ねぎ 大根 白菜 にんじん 米粉 バター とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム	441	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.7	g	
23	オムハヤシライス		米	エネルギー	842	kcal	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，強くなろうとします。そのため，骨の材料になるカルシウムもたっぷりとる必要があります。牛乳を飲みましょう。
	（ハヤシソース）	小麦	玉ねぎ 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	たんぱく質	27.5	g	
	（オムレツ）	卵	プレーンオムレツ（卵 大豆油 でん粉 塩）	脂質	28.4	g	
水	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 オリーブ油 塩 こしょう	カルシウム	420	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.5	g	
24	ごはん		米	エネルギー	772	kcal	『発酵食』をテーマにした給食を作りました。今日の給食だけでも，『酢』『醤油』『みそ』『いしる』が発酵によって作られています。特に，いしるは，石川県の能登半島で昔から作られている伝統的な調味料です。いかやイワシなどの魚を内臓ごと塩漬けにし，1～2年ほど樽の中で発酵・熟成させて，ろ過してでき上がります。
	めぎすの南蛮風	魚	めぎすのから揚げ（めぎす でん粉）油 酢 醤油 砂糖 ごま油 トウバンジャン	たんぱく質	34.9	g	
	チンゲンサイのごまみそあえ		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	脂質	21.7	g	
木	いしる煮	魚・いか	白菜 大根 豆腐 鶏肉 いかボール（いか たらすり身 でん粉 ラード みりん 塩 砂糖 しょうが）にんじん ねぎ 醤油 いしる 酒 みりん	カルシウム	413	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g	
25	ごはん		米	エネルギー	798	kcal	『さつま汁』が生まれたきっかけは，さつまいもとはまったく関係ありません。江戸時代，今の鹿児島県あたりでは，武士が戦いへの気持ちを高めるために，鶏と鶏を戦わせる『闘鶏』が行われていました。戦いに負けた鶏をぶつ切りにして，野菜と一緒に煮込んだものがさつま汁の始まりです。鶏肉があってこそのさつま汁です。
	ちくわのカレー揚げ	小麦・魚	ちくわ【魚】小麦粉 油 米粉 カレー粉	たんぱく質	27.9	g	
	ミルクおから	乳	おから 玉ねぎ 油揚げ ごぼう 牛乳 にんじん ねぎ 油 醤油 煮干しだし 砂糖 塩	脂質	22.0	g	
金	さつま汁		さつまいも 豆腐 小松菜 鶏肉 なめこ にんじん みそ 煮干しだし 酒	カルシウム	372	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
28	ごはん		米	エネルギー	770	kcal	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、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。
	鶏肉のねぎみそ焼き		鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒	たんぱく質	35.0	g	
	和風ポテトサラダ	乳・魚	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ ハム ノンエッグドレッシング チーズ かつおぶし 塩 こしょう	脂質	19.8	g	
月	豆腐のすまし汁		豆腐 大根 ほうれん草 なめこ 醤油 煮干しだし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩	カルシウム	342	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g	
29	ツナのピザトースト	乳・小麦・魚	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 ピーマン 砂糖	エネルギー	770	kcal	ウインナーなどの『ソーセージ』は，豚や鶏のひき肉に塩と香辛料を混ぜて，粘りが出るまでよくこね，羊の腸につめて，ゆでたり焼いたりして作る食べ物です。第一次世界大戦の頃，捕えられたドイツ人兵士がソーセージ職人だったことから，お願いして秘密のレシピを教えてもらったのが，日本のソーセージの始まりです。
				たんぱく質	35.3	g	
	ウインナー		ポークウインナー（豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩）	脂質	30.7	g	
火	野菜のスープ煮		じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう	カルシウム	443	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.8	g	
30	ごはん		米	エネルギー	812	kcal	『かば焼き』は，開いて骨をとった魚に，醤油とさとうで作った甘辛いタレをつけながら焼く料理です。焼き上がった魚の色が『がま』という草の穂の色にそっくりだったことから，『がま焼き』と呼ばれていたのがかば焼きに変わったのではないかと言われています。どんな魚でもできますが，今日はいわしで作りました。
	いわしのかば焼き風	魚	いわし 油 醤油 砂糖 米粉 かたくり粉 みりん 酒 しょうが 青のり	たんぱく質	32.2	g	
	大根サラダ		大根 きゅうり にんじん 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	脂質	22.4	g	
水	鶏ごぼうのみそ汁		鶏肉 ごぼう 小松菜 にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	354	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
31	ウインナーピラフ	（小麦）	米 大麦 玉ねぎ ポークウインナー にんじん えだ豆 コンソメ 白ワイン 油 にんにく 塩 こしょう	エネルギー	781	kcal	今日は『ハロウィン』です。ハロウィンは，秋にとれた食べ物に感謝し，悪霊や魔女を追い払うために行う，アメリカのお祭りです。悪霊を怖がらせるために，お化けや魔女の姿になったり，かぼちゃに怖い顔やおかしな顔を描いて『ジャック・オ・ランタン』を作ったりします。給食では，かぼちゃのコロッケが出ます。
	かぼちゃコロッケ	小麦	かぼちゃコロッケ（かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 マッシュポテト 砂糖 米油 塩 でん粉）油	たんぱく質	24.2	g	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう	脂質	26.6	g	
木	厚揚げと根菜のスープ		厚揚げ 大根 玉ねぎ にんじん ごぼう コンソメ 醤油 塩 こしょう	カルシウム	417	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.2	g	