



今月の給食目標
「地産地消のよさを知ろう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日 曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 * [] に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【中】	ひとくちメモ
1 火	ごはん		米	エネルギー 798 kcal	『さつまいも』が生まれたきっかけは、さつまいも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して、野菜と一緒に煮込んだものがさつまいもの始まりです。鶏肉があつてこそさつまいもです。
	ちくわのカレー揚げ	小麦・魚・卵・揚げ油	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	
	さつまいも		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	
2 水	ターメリックライス		米 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー 814 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 24.8 g	
	カラフル野菜とチーズの常太サラダ	乳	かぼちゃ 小松菜 きゅうりにんじん ノエグドレッシング チーズ 塩 こしょう	脂質 28.7 g	
	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 494 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.5 g	
3 木	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6.43万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	揚げ油	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	
	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 かつり粉 昆布だし	カルシウム 328 mg	
	だいたいムース/牛乳	/乳	だいたいムース(豆乳クリーム 砂糖 ゼラチン だいたい果汁 でん粉) / 牛乳	食塩相当量 2.5 g	
4 金	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・卵・揚げ油	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	
	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	
7 月	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・揚げ油	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	ごま・ごま油	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	
	八宝菜	卵・ごま油	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 かつり粉 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 火	ごはん		米	エネルギー 839 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、栽培する時に土を奪って、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 33.2 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 ノエグドレッシング チーズ かつおぶし 塩 こしょう	脂質 28.0 g	
	豆腐のずまし汁		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 353 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.7 g	
9 水	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、『野菜や米を煮ると』という意味でつけられたそうです。石川県民が大好きで、いつでも食べたいた鍋料理です。
	きびなごフライ	卵・揚げ油	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	
	キャベツの生巻醤油あえ	ごま	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	
	とり野菜		白菜 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 にんにく 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	
10 木	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、よくよく消化・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よう。
	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 こんにやく 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	
	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	
11 金	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	ウィンナーなどの『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、お願いで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。
	ウィンナー		ポークウィンナー(豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩)	たんぱく質 35.3 g	
	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	脂質 30.7 g	
	牛乳	乳	牛乳	カルシウム 443 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.8 g	
15 火	さつまいもごはん	(小麦)・ごま	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っ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	
	月菜汁	卵・魚	白玉だご 白菜 大根 小松菜 油揚げ なたと【卵・魚】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	
16 水	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、唐辛子みそを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	揚げ油	鶏肉 かつり粉 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	ごま・ごま油	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	
	トックスープ	卵	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 かつり粉 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	

*※都合により献立が変更になることがあります。

令和6年10月

品目	こんだて	アレルギー	使っている食品 * [] に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 [中]	ひとくちメモ
17 木	ごはん		米	エネルギー 831 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 27.0 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 2.5 g	『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	卵・小麦・卵・卵	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		
	大根のオイスター炒め		ごま油 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		
	えびと豆腐のふわふわ煮		えび 豆腐 白菜 もやし 玉ねぎ えび にんじん 醤油 酒 とりがらし 砂糖 かたくり粉 中華スープ 干しいたけ		
18 金	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 たんぱく質 32.7 g 脂 質 30.4 g カルシウム 441 mg 食塩相当量 3.7 g	『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20～100cm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粒に栄養がぎゅっ詰まっています。
	樂ごもりたまご	卵	たまご ほうれん草 ハム 塩		
	ひじきの彩りサラダ	ごま・ごま油	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		
	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 とりがらし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
21 月	ピビンバ		米	エネルギー 831 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.5 g	『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。
	(ピビンバの具)		ごま油 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		
	大学いも	ごま・揚げ油	さつまいも 油 砂糖 水あめ 醤油 ごま 酢		
	わかめスープ		玉ねぎ 豆腐 えのきだけ ねぎ とりがらし 中華スープ 醤油 わかめ 酒		
22 火	わかめごはん	(小麦)	米 小麦 わかめ 塩	エネルギー 839 kcal たんぱく質 33.2 g 脂 質 28.0 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 3.7 g	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。香川県の『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』は異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・揚げ油	はまち 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 みりん		
	野菜の生揚げドレッシングあえ	卵	キャベツ 小松菜 錦糸たまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらし 油) 醤油 砂糖 しょうが 酢 オリーブ油		
	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		
23 水	きのこカレー		米	エネルギー 869 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.6 g カルシウム 445 mg 食塩相当量 3.8 g	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。煮汁にたっぷりと出た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 カレールー【小麦】 にんじん エリンギ マッシュルーム しめじ とりがらし 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		
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー ハム とうもろこし 醤油 砂糖 油 酢 オリーブ油 塩 こしょう		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト		
24 木	ごはん		米	エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 413 mg 食塩相当量 2.9 g	『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	卵・卵・卵・卵	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		
	チンゲンサイのごまみそあえ	ごま	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		
	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		
25 金	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 たんぱく質 30.2 g 脂 質 31.6 g カルシウム 469 mg 食塩相当量 3.9 g	『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		
	ひじきのマリネサラダ	ごま	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		
	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 とりがらし コンソメ スキムミルク 塩 パセリ こしょう		
28 月	ごはん		米	エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 22.4 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.7 g	『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『かま』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されています。どんな魚でもできますが、今日はいわして作りました。
	いわしのかば焼き風	魚・揚げ油	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		
	大根サラダ		大根 きゅうり にんじん ハム ノックドレッシング レモン果汁 砂糖 塩 こしょう		
	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		
29 火	オムハヤシライス		米	エネルギー 842 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 28.4 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 3.5 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取る必要があります。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】 ハヤシルー【小麦】 コンソメ 赤ワイン 油 塩 こしょう		
	(オムレツ)	卵	プレーンオムレツ(卵 大豆油 でん粉 塩)		
	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		
30 水	ごはん		米	エネルギー 863 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 24.1 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 3.3 g	『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。宴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		
	水菜と京揚げの煮ひたし		白菜 水菜 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 みりん 煮干しだし		
	京風お煮しめ		じゃがいも 大根 こんにやく 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 干しいたけ 昆布		
31 木	ウインナーピラフ	(小麦)	米 小麦 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 737 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 26.3 g カルシウム 466 mg 食塩相当量 3.1 g	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、かぼちゃコロッケを揚げました。
	かぼちゃコロッケ	小麦・揚げ油	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ ハン粉 マッシュポテト 砂糖 米粉 塩 でん粉) 油		
	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		
	厚揚げと根菜のスープ	乳	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		