



今月の給食目標
「地産地消のよさを知ろう」

山王学校給食センター10月号

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	ルート・対応	使っている食品 *【】の中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	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目煮豆	魚・小麦 魚・小麦	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 煮干だし みりん 油 酒	エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 3.2 g	成長期のみなさんの体は、毎日たくさんのおやつ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、貧血になります。鉄を含む海藻や大豆製品、野菜、肉などをしっかり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。
	さつまいものみそ汁		さつまいも 白菜 にんじん えのきだけ 油揚げ みそ ねぎ 煮干だし		
	牛乳		牛乳		
2	きのこカレー (カレーソース) 能登島りんごのサラダ	小麦	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 とりがらだし 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 どうもろこし しょうゆ 砂糖 オリーブ油 塩 こしょう	エネルギー 855 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 27.6 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 3.7 g	土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのこぼれです。しいたけ、えのきだけ、まいだけ、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。今日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おいしい食材です。
	ヨーグルト		ヨーグルト		
	牛乳		牛乳		
3	バターロール 巣ごもり卵	卵・乳・小麦	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 脱脂粉乳 イースト 塩)	エネルギー 765 kcal たんぱく質 38.4 g 脂 質 31.3 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 3.1 g	「巣ごもり卵」は鳥の巣にみだてた野菜の真ん中にたまごをのせた料理です。たまごは肉や魚にくらべて早く火が通るので、忙しい朝のメニューにもピッタリです。キャベツや玉ねぎなど、好きな野菜にたまごをのせて、作ってみましょう。いつも食べている給食を参考に家の食事についても考えてみましょう。
	ひじきのマヨサラダ		キャベツ ソナ【魚】きゅうり とうもろこし ノンエッグドレッシング ひじきのつくだ煮【ごま】レモン果汁		
	金 ポークピーンズ 牛乳		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉トマトにんじん 大豆 さやいんげん ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 中濃ソース 砂糖 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう		
6	ごはん がんもどきの含め煮 野菜の梅あえ	小麦 魚	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】	エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.5 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見ることができるといわれています。今日はおひんこに好きな餅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しょう。
	月 豚汁		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃくえのきだけ にんじん みそ ねぎ 煮干だし 酒		
	月見だんご / 牛乳		白玉だんご(米粉 砂糖) きな粉 砂糖 塩 / 牛乳		
7	ウィンナーピラフ かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ	小麦	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 バンブー 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	エネルギー 814 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 28.4 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 3.6 g	好きなものはばかり食べていたり、好きな食べ方はばかりしていると、栄養のバランスが崩れてしまします。体が栄養不足となり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気になりやすくなり、病気の治る時間が長くかかります。バランスの良い食事を心かけ、丈夫な体をつくりましょう。
	金 アルファベットスープ 牛乳		大根 にんじん えのきだけ 鶏肉 マカロニ とりがらだし しょうゆ コンソメ 酒 塩 こしょう		
	牛乳		牛乳		
8	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ	魚 卵	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 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	エネルギー 776 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 2.6 g	「ヤンニョムチキン」は韓国の料理で、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめたものです。ヤンニョムとは韓国との合わせ調味料のことといいます。給食では、韓国の調味料であるコチュジャンや砂糖、ケチャップなどを混ぜ合わせて、ヤンニョムソースを作りました。見た目は辛そうですが、ごはんがすすむ食べやすいソースです。
	水 たまごスープ 牛乳		豆腐 たまご もやし 小松菜 にんじん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう		
	牛乳		牛乳		
9	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ 木 とり野菜 能登島りんご / 牛乳	魚 卵 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 こんにゃくえのきだけ みそ にんじん ねぎ 煮干だし 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 812 kcal たんぱく質 35.8 g 脂 質 24.2 g カルシウム 545 mg 食塩相当量 2.6 g	地域で生産・収穫された地場産物を食べるこれを『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、加工産業など地元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。
	えびカツバーガー ^(エビカツ)		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)		
	野菜のソテー		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		
10	金 コーンボタージュ 牛乳	乳 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう		
	えびカツバーガー ^(エビカツ)		牛乳 とうもろこし 玉ねぎ バター 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 塩 バセリ こしょう		
	野菜のソテー		牛乳		
14	火 わかめスープ 牛乳	米 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 えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒	エネルギー 807 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 33.2 g カルシウム 577 mg 食塩相当量 3.4 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。今日の「大学いちも」は成長期のみなさんにおやつです。
	大學いちも		牛乳		
	火 わかめスープ 牛乳		牛乳		
15	ごはん(減) めぎすの南蛮風 坦々麺(肉みぞ) 水 坦々麺(汁) みかんゼリー / 牛乳	魚 小麦 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 とりがらだし 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 845 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.1 g	今日は「坦々麺」です。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い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、ビ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。
	さごしのしょうがみそがらめ 大根サラダ		さわら 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		
	木 鶏ごぼう汁 牛乳		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 煮干だし 酒 しょうゆ 昆布だし みりん 塩 牛乳		
16	ごはん さごしのしょうがみそがらめ 大根サラダ 木 鶏ごぼう汁 牛乳	魚 魚	米 さわら 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 煮干だし 酒 しょうゆ 昆布だし みりん 塩 牛乳	エネルギー 768 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 2.9 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日までに袋づめされたものだけ、新米と表示できます。新米を炊いたご飯はビカビカしていて、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。

*都合により献立が変更になることがあります。

令和7年10月

日 曜日	こ ん だ て	川柳一対応	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 [kcal]	ひとくちメモ
17 金	ミルク食パン / チョコクリーム	乳・小麦 / 乳・ココア	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)	エネルギー 841 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 脂質 38.8 g カルシウム 392 mg 食塩相当量 3.3 g	『オーストラリア』を味わう歓立です。海上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、様々な国の料理を取り入れられています。オーストラリアで養殖されるサーモンは、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。
	サーモンの白ワインソース	魚・乳	さけ 玉ねぎ 白ワイン ショウゆ オリーブ油 バター にんにく 塩 こしょう	オーストラリアメニュー	
	フライドポテト		フレンチポテト(じゃがいも 油 塩)		
	ピーフトマトスープ		キャベツ 玉ねぎ 牛肉 トマト にんじん セロリ ケチャップとりがらだし 赤ワイン コンソメ 酒 オリーブ油 塩 こしょう		
20 月	牛乳	乳	牛乳		
	ごはん		米	エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 脂質 25.6 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.8 g	『食欲の秋』と言われるのは、実は、屋間はぽかぽか、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、体内に栄養を蓄えようとしています。そのため、秋はおいしい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りましょう。
	ポークシューまい	小麦	ポークシューまい(玉ねぎ 脇肉 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)		
	大根のオイスター炒め	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		
21 火	豆腐のふわふわ煮		豆腐 白菜 もやし 脇肉 玉ねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華スープ 干しへいたけ ごま油		
	牛乳	乳	牛乳		
	さつまいもごはん		米 さつまいも ごま ごま油 塩	エネルギー 769 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 脂質 21.4 g カルシウム 483 mg 食塩相当量 3.2 g	「あいまぜ」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手切りにし、手間ひまかけて作られます。その土地でどれらものを材料にすることで、見た目や味わいはその土地で様々あります。
	とうふハンバーグ		とうふハンバーグ(大豆 たまねぎ 豆腐 鶏肉 でんぶん 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		
22 水	あいまぜ		大根 にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油		
	鶏肉ときのこのみぞ汁		白菜 玉ねぎ 鶏肉 えのきたけ しめじ みそ ねぎ 煮干だし 酒		
	牛乳	乳	牛乳		
	ごはん		米	エネルギー 764 kcal たんぱく質 39.1 g 脂 脂質 21.3 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 3.0 g	10月はスポーツの秋です。スポーツをする人にあって、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取りましょう。
23 木	豚肉の漬け焼き		豚肉 りんご しょうゆ 砂糖 みりん 白ワイン 塩 こしょう	関東メニュー	
	じゃこのり酢あえ	魚	キャベツ 小松菜 もやし ロースハム 酢 砂糖 しょうが にんじん 塩		
	みそけんちん汁		豆腐 さといも 小松菜 大根 鶏肉 ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干だし 酒 ごま油		
	おはぎ／牛乳	/乳	おはぎ(小豆 砂糖 寒天 塩 もち米) / 牛乳		
24 金	ごはん		米	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.8 g 脂 脂質 22.2 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.6 g	今日は【関東地方】をテーマにした給食です。『さばのかけ焼き』は江戸の郷土料理、千葉は『さばのかけ焼き』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いましたが、給食を味わっていました。
	さばのかば焼き風	魚	さば 油 しょうゆ 砂糖 米粉 片栗粉 みりん 酒 しょうが 青のり		
	小松菜の甘酢あえ		キャベツ 小松菜 もやし ロースハム 酢 砂糖 しょうが にんじん 塩		
	こんにゃくみそおでん	卵	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 煮干だし しょうゆ みりん 酒		
25 木	牛乳	乳	牛乳		
	ピザトースト	乳・小麦 / 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 ベーコン ピザソース 玉ねぎ ケチャップ ピーマン しめじ 砂糖	エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 脂質 30.9 g カルシウム 435 mg 食塩相当量 3.6 g	「ワインナー」はオーストリアのワイ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、ワイ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。ワインナーよりも太いものをフランクフルトといいます。
	ワインナー		ソーセージ		
	野菜のスープ煮		じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう		
26 木	フルーツゼリーあえ	もも・バイン	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 バイン缶		
	牛乳	乳	牛乳		
	ごはん		米	エネルギー 780 kcal たんぱく質 35.6 g 脂 脂質 22.8 g カルシウム 386 mg 食塩相当量 3.2 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、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。
	とり肉のねぎみそ焼き		鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒		
27 月	ボテトサラダ	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		
	豆腐のすまし汁		豆腐 大根 ほうれん草 なめこ しょうゆ 煮干だし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩		
	牛乳	乳	牛乳		
	ごはん		米	エネルギー 778 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 脂質 23.4 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 1.9 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、さつまいもも呼ばれるようになりました。茎に強く、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こんを油で揚げました。食感も楽しみましょう。
28 火	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 砂糖 みりん	石川県メニュー	
	能登金時とれんこんの彩りサラダ		れんこん さつまいも 赤パプリカ サやいんげん えだまめ どうもろこし 玉ねぎ 酢 油 しょうゆ 砂糖		
	いしる煮		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	乳	牛乳		
29 木	ごはん		米	エネルギー 772 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 脂質 24.7 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.2 g	10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは『食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。食品ロスを放つておくと、たくさんの食べ物をムダにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にまで対応できなくなります。一人ひとりが食品ロスについて考え、自分の行動を振り返ってみましょう。
	揚げワンタン	小麦・魚	海鮮風ワンタン(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		
	野菜のナムル		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		
	八宝菜	卵	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 こしょう 油 片栗粉 しょうが 中華スープ オイスターソース 酢 砂糖 ごま油		
30 木	牛乳	乳	牛乳		
	オムハヤシライス (ハヤシソース) (オムレツ)	小麦	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】ハヤシルウ【小麦】コンソメ 赤ワイン 酒 塩 こしょう オムレツ(卵 油 でん粉)	エネルギー 852 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 脂質 31.1 g カルシウム 438 mg 食塩相当量 3.2 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なり成長する時期で、骨も長く、太く、強くなるとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりとする必要があります。家でも牛乳を飲むようにしましょう。
	キャベツと小松菜のサラダ	卵	キャベツ 小松菜 にんじん どうもろこし ノンエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう		
	牛乳	乳	牛乳		
31 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 783 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 脂質 33.8 g カルシウム 613 mg 食塩相当量 3.0 g	ハロウィンは、秋にとれた食べ物に感謝を、悪魔や魔女を追い払う祭りで、アメリカで広く定着し、日本でも仮装をする人が増えています。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。今日はかぼちゃを使ったシチューです。
	ハンバーグトマトソース	魚	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		
	カラフルサラダ	乳	ブロッコリー キャベツ ツナ【魚】ノンエッグドレッシング どうもろこし 赤パプリカ こしょう		
	パンプキンシチュー	乳	牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 鶏肉 ほうれん草 米粉 パン 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	牛乳	乳	牛乳		