



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	乳・乳・卵	使っている食品 〔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 水 さつまいものみそ汁 牛乳	魚・小麦 乳	米 ちくわ【魚・小麦】小麦粉 油 米粉 カレー粉 鶏肉 こんにやく 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 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。
2	きのこカレー (カレーソース) 能登島りんごのサラダ 木 ヨーグルト 牛乳	小麦 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 とりがらし 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 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。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うれしい食材です。
3	バターロール 果ごもり卵 ひじきのマヨサラダ 金 ポークビーンズ 牛乳	卵・乳・小麦 卵 魚 乳	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) たまご ほうれん草 ロースハム 中濃ソース キャベツ ツナ【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 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 牛乳	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	「果ごもり卵」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。
6	ごはん がんもどきの含め煮 野菜の梅あえ 月 豚汁 月見だんご / 牛乳	小麦 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 こんにやく 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 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ごよみで8月15日におだる日です。夜は涼しく、空気が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でできるといわれています。今日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しょう。
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 金 アルファベットスープ 牛乳	小麦 小麦 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 とりがらし しょうゆ コンソメ 酒 塩 こしょう 牛乳	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	好きなものばかり食べていたり、好きな食べばかりしている、栄養のバランスが崩れてしまいます。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、病気にかけやすくなり、病気の治る時間が長くなったりすることになります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。
8	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ 水 たまごスープ 牛乳	米 魚 卵 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 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 豆腐 たまご もやし 小松菜 にんじん とりがらし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	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の合わせ調味料のことをいいます。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、こはながすすむ食べやすいソースです。
9	ごはん きびなごフライ キャベツの生巻醤油あえ 木 とり野菜 能登島りんご / 牛乳	魚 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) 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 こんにやく 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 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・収穫された地産地消を食べることを『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。今日は石川県の鯛「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。
10	えびカツバーガー (エビカツ) 野菜のソテー 金 コーンポタージュ 牛乳	乳・小麦 えび・小麦 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 とりがらし コンソメ 塩 パセリ こしょう 牛乳	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	日本人は昔からお米を使ってさまざまな食品をつくり出してきました。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に作られます。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。今日はコーンポタージュに米粉を使用しています。
14	ピピンパ (ピピンパの具) 大学いも 火 わかめスープ 牛乳	米 魚 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 とりがらし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 牛乳	エネルギー 807 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.5 g	『おやつ』は、3回の食事では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「大学いも」は成長期のみなさんにぴったりのおやつです。
15	ごはん(減) めぎすの南蛮風 坦々麺(肉みそ) 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 テンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらし 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『かつく』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、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。
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 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ヒカヒカしていて、香りが良く、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しょう。

令和7年10月

日 曜	こ ん だ て	1対1-対応	使っている食品 〔 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	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	乳・小麦 / 乳・ココア 魚・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 とりがらだし 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 841 kcal たんぱく質 36.3 g 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。
20	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	小麦 魚 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) 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 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華スープ 干ししいたけ ごま油 牛乳	エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.8 g 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、昼間はぽかぽか、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、体に栄養を蓄えようします。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。
21	さつまもちごはん とうふハンバーグ あいまぜ 鶏肉ときのこのみそ汁 牛乳		米 さつまもち 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 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 769 kcal たんぱく質 32.3 g 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、見た目や味わいはその土地土地で様々なあいまぜがつくられています。
22	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 おはぎ／牛乳		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 さといも 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 おはぎ(小豆 砂糖 寒天 塩 もち米) ／ 牛乳	エネルギー 764 kcal たんぱく質 39.1 g 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と、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。
23	ごはん さばのかば焼き風 小松菜の甘酢あえ こんにゃくみそおでん 牛乳	魚 卵 乳	米 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 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 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 803 kcal たんぱく質 35.8 g 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。かば焼きは今の東京である江戸の郷土料理、干菜はさばやいわしの水揚げ量が多いので、今日は「さばのかば焼き」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つまった給食を味わっていただきましょう。
24	ピザトースト ウイナー 野菜のスープ煮 フルーツゼリーあえ 牛乳	乳・小麦・乳 もち・バイン 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 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 とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう マスカットゼリー(マスカット果実 りんご果汁 糖類) もも缶 バイン缶 牛乳	エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 30.9 g カルシウム 435 mg 食塩相当量 3.6 g	「ウイナー」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、腸に詰めだものをソーセージといい、ウイ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。ウイナーよりも太いものをフランクフルトといいます。
27	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 牛乳	米 乳 乳	米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 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 牛乳	エネルギー 780 kcal たんぱく質 35.6 g 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。
28	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 能登金時とれんこんの彩りサラダ いしる煮 牛乳	魚 乳 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 さつまもち 赤パプリカ さやいんげん 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 778 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 1.9 g	さつまもちは今から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、さつまもち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もちやれんこんを油で揚げました。食感も楽しみましょう。
29	ごはん 揚げワタタン 野菜のナムル 八宝菜 牛乳	小麦・魚 卵 乳	米 海鮮風ワタタン(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 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 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 772 kcal たんぱく質 27.0 g 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。食品ロスを放っておくと、たくさんのお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も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。
30	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	小麦 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〕ハヤシルウ〔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 852 kcal たんぱく質 28.1 g 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成長する時期で、骨も長く、太く、強くならうとします。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。
31	ミルクローレル 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	乳・小麦 魚 乳 乳	ミルクローレル(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) 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 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 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 とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 783 kcal たんぱく質 32.8 g 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。今日はかぼちゃを使ったシチューです。