



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 * [] の中には含まれるアレルギー [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
2	ごはん さばのみそ煮 しめじあえ うま煮 牛乳	魚 卵 乳	米 さばのみそしょうがしょうゆ 酒 砂糖 昆布だし はくさい ほうれんそう もやし ぶなしめじ 錦糸卵 しょうゆ 砂糖 だいこん じゃがいも とり肉 厚揚げ こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん 三温糖 しいたけ	エネルギー 854 kcal たんぱく質 35.8 g 脂 質 36.2 g カルシウム 637 mg 食塩相当量 3.9 g	さば、いわし、あじ、まぐろのように背中の青い魚には、ドコサヘキサエン酸 (DHA) という脂肪酸が多く含まれています。これは脳の記憶力や学習力にとても大切な役割をしてくれま。給食では、七尾でとれたさばを使用しています。
3	ごはん きびなごフライ 野菜とえびのソテー カレー鍋 牛乳	魚・魚卵・揚げ油 えび 小麦 乳	米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生姜 砂糖) 油 もやし たまねぎ えび にんじん 青ピーマン コンソメ 酒 油 塩 こしょう キャベツ じゃがいも とり肉 たまねぎ ブロッコリー にんじん カレールウ【小麦】 しょうゆ みりん 煮干しだし 酒 白ワイン 牛乳	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 26.5 g カルシウム 494 mg 食塩相当量 2.1 g	石川県ではなじみがやすい「きびなご」ですが、鹿児島県では人気があります。銀色に輝くからだに青色の帯をひいた姿が特徴です。においもなく、骨もやわらかいため、頭からしっぽまでまるごと食べることができます。
4	ごはん たまごゆき 五目煮豆 さつま汁 牛乳/りんご	卵 乳	米 厚焼きたまご【卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油】 さつまあげ こんにやく にんじん さやいんげん 大豆 しょうゆ 砂糖 ひじき 煮干しだし みりん 油 だいこん さつまいも とり肉 こんにやく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 809 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 21.7 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.2 g	給食では、石川県産の大豆を使用しています。大豆にはたんぱく質以外にカルシウムも多く含まれます。カルシウムは、歯や骨をつくり、筋肉の動きをなめらかにする働きがあります。筋力低下の予防に、体にカルシウムを貯蓄できる大切な時期です。小松菜、小魚、海藻にもカルシウムが多く含まれています。
5	ごはん 拌三絲(パッサン) あつあげの中華煮 抜絲地瓜(中華ポテト) 牛乳	ごま油 豚肉 揚げ油・ごま油 乳	米 はるさめ にんじん キャベツ きゅうり ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 厚揚げ たまねぎ はくさい ぶた肉 こまつな にんじん しいたけ しょうゆ 片栗粉 砂糖 とりがらだし 酒 中華スープ しょうが 油 さつまいも 油 砂糖 水 あめ ごま	エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.5 g	抜絲地瓜(パースーティークワ)とは、揚げたさつまいもを甘い蜜でからめた料理で、中華ポテトともいいます。日本の大学学芸にいますが、パリパリのあめにかはめるのが特徴です。給食では、七尾でとれたさつまいもを使用しました。
6	ミルクロール 鶏肉のプロバンス風 フレンチサラダ ポトフ 牛乳/プッシュクリーム	小麦・乳 乳	ミルクロール【小麦 乳】 とり肉 トマト たまねぎ 白ワイン オリーブ油 バジル 塩 にんにく 塩 こしょう キャベツ まぐろ水煮 きゅうり 酢 油 砂糖 しょうゆ ノエグドレッシング こしょう じゃがいも たまねぎ ベーコン にんじん とうもろこし とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 924 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 25.9 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 3.7 g	ラグビーワールドカップがフランスで行われているので、フランスをテーマにした献立です。プロバンスはフランスの地域の名前で、トマト・にんにく・オリーブオイルが使われているのが特徴です。フランスで生まれた焼き菓子も多く、シュークリームもその1つです。
10	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ SDGs つみれのかきたまスープ 牛乳/ブルーベリーゼリー	揚げ油 ごま・ごま油 小麦・卵 乳	米 とり肉 片栗粉 油 トマトケチャップ 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 キャベツ こまつな きゅうり にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 のり ごま わかめ たまご かまぼこ【小麦】魚肉 砂糖 塩 調味料 たまねぎ にんじん しいたけ しょうゆ 中華スープ 片栗粉 みりん いしる【いわし原料】 牛乳/ブルーベリーゼリー(水あめ ブルーベリー果汁)	エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 31.9 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 3.6 g	目愛護デー ヤンニョムチキンは、コチュジャン・にんにく・砂糖・その他の香辛料から作る甘いソースで味付けされた韓国のフライドチキンです。チョレギサラダは、ごま油ベースの塩味ドレッシングがかかったサラダです。チョレギとは韓国料理の浅漬けのキムチのことですが、チョレギサラダは日本生まれのサラダです。
11	さつまいもごはん いわしのかば焼き風 キャベツの甘酢あえ 鶏ごぼうのみそ汁 牛乳	麦・ごま 魚・揚げ油 乳	米 さつまいも 大麦 ごま 塩 いわし しょうゆ 砂糖 油 米粉 みりん 酒 片栗粉 しょうが あおのり キャベツ こまつな 油揚げ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 だいこん ごぼう とり肉 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 3.4 g	今日は七尾でとれたさつまいもを使用しています。さつまいもの皮の紫色はアントシアニンという成分で、細胞を健康に保つ働きがあります。給食でもさつまいもの栄養をそのままとれるように、きれいに洗い皮つきのまま調理しています。
12	きのごカレー(麦ごはん) きのごカレー(ルウ) 花野菜とりんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	麦 豚肉・小麦 乳	米 大麦 じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが カレールウ 赤ワイン 油 トマトケチャップ ウスターソース 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 油 三温糖 酢 オリーブ油 塩 こしょう ヨーグルト	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 2.3 g	きのご類には、おなかの調子をととのえる食物せんいや、骨を作るのを助けるビタミンDがたっぷり含まれています。煮汁ごと食べると、うまみや栄養を逃さずとることができます。きのごは秋が旬で、今いばはおいしい季節なので、苦手な人も挑戦してみましょ。
13	ミルクロール 巣ごもり卵 ひじきの彩りサラダ 秋野菜の米粉シチュー 牛乳	小麦・乳 卵 ごま・ごま油 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳】 たまご ロースハム ほうれんそう 塩 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき 佃煮【ごま】 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩 牛乳 さつまいも だいこん たまねぎ はくさい とり肉 にんじん 米粉 バター とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 886 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 27.5 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.3 g	卵はたんぱく質やビタミン、カルシウム、鉄など成長期に必要な栄養が多く含まれます。巣ごもり卵とは細切りにした野菜の中に、卵を割落とし、鳥の巣に見立てた料理で、卵と野菜を手軽に一緒に食べることができます。給食センターで1つ1つ丁寧に卵を割って作りしました。卵は穴水町でとれたものです。
16	ごはん ふくらぎのこうじ焼き チンゲンサイのごまみそあえ いしる煮 牛乳	魚 ごま いか 乳	米 ふくらぎ 塩こうじ チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん みそ 砂糖 ごま しょうゆ 砂糖 みりん いか 団子(いか たら 蕨粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖)はくさい だいこん 焼き豆腐 とり肉 にんじん ねぎ しょうゆ いしる【いわし原料】 酒 みりん 牛乳	エネルギー 800 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.6 g	今日は発酵食メニューです。発酵は食べものを無駄にしないために生まれた昔の人の知恵で、発酵前にはない栄養素やうま味を生み出すことができます。いしるは、石川県の産物で古くから作られている伝統的な調味料でいわし、さば、あじなどの魚を内蔵ごと塩漬けにして発酵・熟成させて造られます。
17	ごはん 春巻き 大根のオイスター炒め えびと豆腐のふわふわ煮 牛乳	小麦・豚肉・揚げ油 豚肉・ごま油 えび 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうが しいたけ) だいこん ピーマン にんじん ぶた肉 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 オイスターソース しょうが にんにく 絹ごし豆腐 もやし ほうれんそう たまねぎ えび にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 酒 中華スープ しいたけ 牛乳	エネルギー 808 kcal たんぱく質 38.3 g 脂 質 30.2 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 3.5 g	新米が出回る時期になりました。お米は昔から日本人の食事に欠かせずこのできない大切な食べ物です。ごはんはよくかむ習慣が、よくかむ消化・吸収されるので腹持ちがよく、どんな料理にも合います。新米の時期、今一度ごはんのよさを見直してみましょ。

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物：【米、牛乳、卵、さば、いわし、ねぎ、ほうれん草、小松菜、しめじ、さつまいも、りんご】

令和5年10月

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ギー [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
18	梅しそごはん	麦	米 大麦 梅しそ	エネルギー 808 kcal	今日は関西メニューです。西京焼きは白みそを使った京都の料理で、白みその甘みで魚の臭みをとり食べやすくなります。ハリハリは関西で水菜のシャキシャキとした食感を表す言葉です。じゃぶは兵庫県の郷土料理で野菜から水分が出て、じゃぶじゃぶすることからその名がつけました。
	さけの西京焼き	魚	さけ しょうが みそ しょうゆ 酒 みりん	たんぱく質 38.3 g	
	ハリハリ和え	ごま	もやし みずな キャベツ とうもろこし 砂糖 ごま しょうゆ 塩	脂 質 30.2 g	
	水 じゃぶ		木綿豆腐 とり肉 たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう しらたき 酒 しょうゆ 煮干しだし みりん 昆布だし 塩	カルシウム 350 mg	
	牛乳/みかん	乳/	牛乳/みかん	食塩相当量 3.5 g	
19	カツとじ丼(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー 815 kcal	福神づけはつけもの一種で、大根やなす、れんこん、きゅうりなどの野菜を醤油・砂糖・みりんなどに漬けたものです。ほかの野菜と和えることで、野菜をたくさんとることができます。
	(カツ)	豚肉・小麦・揚げ油・卵	トンカツ(豚肉 でん粉 塩 砂糖 小麦粉 卵 大豆粉 パン粉)たまご たまねぎ ねぎ 油 煮干しだし しょうゆ 片栗粉 砂糖 みりん 酒 昆布だし	たんぱく質 29.8 g	
	福神あえ		キャベツ みずな もやし にんじん 福神漬 酢 しょうゆ 砂糖	脂 質 21.1 g	
	木 具沢山みそ汁		木綿豆腐 だいこん さといも こまつな こんにやく ごぼう にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 352 mg	
牛乳/(卵あん)	乳/卵	牛乳	食塩相当量 2.7 g		
20	ツナのピザトースト	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 チーズ まぐろ水煮 ビザソース たまねぎ 油 トマトケチャップ 青ピーマン 砂糖	エネルギー 795 kcal	感染症予防のために、最も大切なのは手洗いです。手には目に見えないウイルスがたくさんについているので、パンの日は特にいつも以上にいい手洗いが大切です。食事の前は石けんを使って、手の平・手の甲・指、爪の間、親指、手首とすみずみまで手を洗いましょう。
	ウインナー		ウインナー	たんぱく質 29.7 g	
	野菜と豆のコンソメスープ	豚肉	じゃがいも たまねぎ 豚肉 ほうれんそう にんじん 大豆 とりからだし しょうゆ コンソメ 白ワイン オリーブ油 塩 こしょう	脂 質 20.5 g	
	金 牛乳	乳	牛乳	カルシウム 471 mg 食塩相当量 3.5 g	
23	月				
24	ごはん		米	エネルギー 859 kcal	白菜は中国で生まれた野菜で、今から旬をむかえます。水分が多く、カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富な野菜です。鍋料理は野菜の栄養を汁ごとたっぷりとることができるので、寒い時期におすすめです。
	ちくわの磯辺揚げ	小麦・揚げ油	ちくわ 米粉 小麦粉 油 あおのり	たんぱく質 34.3 g	
	子ぎつねサラダ		こまつな キャベツ 油揚げ 酢 油 しょうが 砂糖 しょうゆ 砂糖	脂 質 34.2 g	
	火 豚野菜	豚肉	はくさい 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 ねぎ ぶなしめじ みそ にんじん 煮干しだし 酒 にんにく 三温糖 しょうが 酒 トウモロコシ	カルシウム 526 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 4.0 g		
25	ウインナーピラフ	麦	米 たまねぎ ボークウインナー にんじん えだまめ 大麦 コンソメ 白ワイン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	エネルギー 792 kcal	りんごは「1日1個で医者いらず」ということわざがあるほど、栄養価が高い果物です。特に体の調子をととのえるビタミンCやおなかの調子をよくしてくれる食物せんいが含まれます。今日は能登島でとれたりんごを使いました。
	えびカツ	小麦・小麦・揚げ油	えびカツ(えび 植物たんぱく パン粉 砂糖 塩 小麦粉)油	たんぱく質 30.9 g	
	厚揚げと根菜のスープ		じゃがいも 厚揚げ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 26.0 g	
	水 能登島りんごのブルーベリーヨーグルトあえ	乳	ヨーグルト りんご ナタデココ ブルーベリージャム	カルシウム 444 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g		
26	ごはん		米	エネルギー 794 kcal	十三夜は旧暦の9月13日～14日の夜のことをいい、旬のものをお供えて秋の収穫に感謝しながらお月見をする風習があります。今年の十三夜は10月27日です。栗や豆が収穫が収穫できる時期なので「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。
	うさぎハンバーグ	豚肉	ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豚脂 植物性たんぱく質 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	たんぱく質 29.4 g	
	能登島時とれんこんの彩りサラダ	揚げ油	れんこん さつまいも 赤ピーマン きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ 酢 油 しょうゆ 砂糖	脂 質 24.0 g	
	木 むらくも汁	卵	絹ごし豆腐 たまご たまねぎ ほうれんそう しいたけ 煮干しだし しょうゆ 酒 片栗粉 昆布だし	カルシウム 330 mg	
牛乳/みかん	乳/	牛乳	食塩相当量 2.2 g		
27	バターロール	小麦・乳・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】	エネルギー 840 kcal	「ラザニア」は平たいパスタやそれを使った料理のことをいいます。ラザニア、ミートソース、ホワイトソース、チーズを層になるように重ねてオーブンで焼いて作ります。給食では「ボン型マカロニ」「ファルファッレ」を使って作ります。
	ラザニア	豚肉・乳・小麦	たまねぎ トマト ぶた肉 マカロニ トマトケチャップ チーズ にんじん デミグラスソース【小麦】 大豆 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 塩	たんぱく質 28.0 g	
	ひじきのマリネサラダ	ごま	こまつな きゅうり キャベツ にんじん ロースハム ひじき佃煮【ごま】 酢 油 塩 こしょう	脂 質 24.6 g	
	金 コーンポタージュ	乳	とうもろこし 牛乳 たまねぎ とうもろこし パター 米粉 とりからだし コンソメ 脱脂粉乳 塩 パセリ こしょう	カルシウム 328 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.2 g		
30	ごはん		米	エネルギー 774 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38%です。食料自給率アップのためには、地元の食材や旬の食材をえらぶこと、ごはんを中心としたバランスのよい食事をとることが大切です。
	魚の石垣フライ	魚・小麦・揚げ油・ごま	かます 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 ごま 油 ウスターソース	たんぱく質 26.2 g	
	ほうれん草とあげの炒め煮	ごま油	もやし にんじん 油 厚揚げ 中華スープ しょうゆ 酒 空心菜 塩 こしょう ごま油	脂 質 17.4 g	
	月 しっぽうどん	小麦	うどん さといも だいこん とり肉 にんじん こねぎ 煮干しだし しょうゆ みりん 酒	カルシウム 316 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g		
31	ハヤシライス(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー 839 kcal	10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、アメリカの収穫をお祝いするお祭りです。かぼちゃをくりぬいて作るジャックオランタンをかざり、子どもたちが「トリックオアトリート」と各家庭をまわり、お菓子をもらう風習があります。給食では、かぼちゃを使った豆乳デザートを提供します。
	(ルウ)	小麦	たまねぎ 牛肉 にんじん トマト デミグラスソース【小麦】 ハヤシレーク【小麦】 トマト コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 31.7 g	
	カラフル野菜とチーズの骨太サラダ	乳	かぼちゃ こまつな ごぼう きゅうり 赤ピーマン ノックアウトレッシング チーズ しょうゆ 三温糖 塩 こしょう	脂 質 23.6 g	
	火 ハロウィンデザート		ハロウィンデザート(かぼちゃ 豆乳 砂糖 でんぷん)	カルシウム 471 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 4.3 g		