



今月の給食目標
「後片づけをきちんとしよう」

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
3月	ごはん いわしのかば焼き風 小松菜のおひたし さつま汁 牛乳	魚・揚げ油・ごま	米 いわししょうゆ 砂糖 油 米粉 みりん 酒 片栗粉 ごましょうが 片栗粉 こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 みりん 砂糖 しょうゆ だいこん さつまいも こんにやく とり肉 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 870 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 3.0 g	いわしは石川県でもよく水揚げされる魚です。いわしにはDHAやEPAという脂が多く含まれます。血液をサラサラにしたり、コレステロールの値を下げる働きがあります。給食では、食べやすいようにから揚げにしたいわしに甘辛いタレを絡めました。
4月	ウィンナーピラフ オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 厚揚げと根菜のスープ 牛乳	麦 卵	米 ポークウィンナー【乳卵不使用】たまねぎ 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 オムレツ(卵 油 でん粉) キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう 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 牛乳	エネルギー 798 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 29.0 g カルシウム 479 mg 食塩相当量 3.4 g	ブロッコリーは「小さい芽」という意味のイタリア語からついた名前です。普段食べているのは、ブロッコリーの芽の部分です。ブロッコリーには、健康を保つためにとって欲しいビタミンCがたっぷり含まれています。
5月	ごはん さんまのレモン煮 ほうれんそうとあげの炒め煮 めった汁 牛乳/みかん	魚	米 さんまのかぼすレモン煮(さんま 砂糖 かぼす レモン でんぷん) ほうれんそう もやし 厚揚げ にんじん 油 中華スープ しょうゆ ごま油 酒 塩 こしょう じゃがいも ぶた肉 たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく みそ 煮干しだし 酒 牛乳/みかん	エネルギー 818 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.9 g カルシウム 438 mg 食塩相当量 2.5 g	さんまは秋が旬の魚です。漢字では、「秋」「刀」「魚」です。秋にとれる刀のような見た目からこの字になったと言われていました。さんまには、からだを作るたんぱく質、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、貧血を予防する鉄分などが含まれています。
6月	さつまいもごはん 照り焼きハンバーグ キャベツと油揚げのサラダ 鶏ごぼうのみそ汁 牛乳	麦・ごま 豚肉	米 さつまいも 大麦 しょうゆ 酒 ごま 塩 ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ 豚肉 砂糖 にんにくしょうが でんぷん) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 こまつな キャベツ 油揚げ 酢 油 砂糖 しょうが しょうゆ だいこん ごぼう とり肉 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.1 g カルシウム 493 mg 食塩相当量 3.1 g	十五夜は、中国伝来の風習ですが、十三夜は、日本で始まった風習です。十三夜は、十五夜に次いで美しい月とされており、栗や豆の収穫期にあたるため、「栗名月」または「豆名月」と呼ばれることもあります。今年は、10月8日土曜日です。
7月	ツナのピザトースト ミートボール 野菜とチキンのコンソメ煮 お米のムース 牛乳	小麦・乳 豚肉	食パン【小麦 乳】 チーズ たまねぎ 油 まぐろ水煮 ピザソース 青ピーマン トマトケチャップ 砂糖 オリーブ油 肉団子(鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 油 にんにくしょうが 砂糖) じゃがいも とり肉 たまねぎ はくさい にんじん とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 にんにく 塩 こしょう お米のムース(乳製品 米粉 砂糖 卵) 牛乳	エネルギー 846 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 31.0 g カルシウム 620 mg 食塩相当量 3.4 g	今日の給食は、給食センターで手作りのピザトーストです。ピザは、パンの炭水化物、具の野菜のビタミンやツナ・チーズのたんぱく質など1つの料理でたくさんの栄養がとれるので、朝食にもぴったりメニューです。
11月	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ 豚野菜 牛乳	魚・魚卵・揚げ油 ごま 豚肉	米 きびなごフライ(じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油)油 キャベツ こまつな 油揚げ にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうが みりん しょうゆ 砂糖 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 こんにやく 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 酒 しょうが 牛乳	エネルギー 828 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.5 g カルシウム 523 mg 食塩相当量 2.6 g	石川県ではなじみがうすい「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から名づけられました。きれいな水の中でしか生きられないからか、においもなく、骨もやわらかいため、まるごと食べることができます。
12月	ごはん ヤンニョムチキン 大根のオイスター炒め トックスープ 牛乳/キャンディーチーズ	揚げ油 豚肉・貝・ごま油 卵	米 とり肉 油 トマトケチャップ 米粉 片栗粉 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 だいこん こまつな 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 たまごトック はくさい チンゲンサイ にんじん はるさめ 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/チーズ	エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.3 g カルシウム 414 mg 食塩相当量 3.3 g	「ヤンニョムチキン」とは、唐揚げにコチュジャンやにんにくなどで作った甘辛いタレを絡めた、フライドチキンです。1980年頃に韓国でブームとなり、日本でも知られるようになりました。「トック」は、お米でできた韓国のお餅です。
13月	キノコココカラレー(麦飯) キノコココカラレー(ルウ) 花野菜とりんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	麦 小麦・豚肉	米 大麦 じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】にんじん 大麦 エリンギ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく とりがらだし 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 牛乳	エネルギー 895 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.4 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.8 g	「キノコココカラレー」は、昨年度の小丸山小学校6年生の外国語科と給食がコラボしたメニューです。英語のメニュー名は「Mushroom Mush Curry」です。授業では三色栄養がそろったバランスの良い給食メニューをペアで考えました。
14月	バターロール ラザニア ひじきのマリネサラダ コーンポタージュ 牛乳	小麦・乳・卵 小麦・豚肉・乳 ごま 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 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】生クリーム 大豆 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 塩 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 とうもろこし 牛乳 豆乳 たまねぎ バター 米粉 とりがらだし コンソメ 脱脂粉乳 塩 パセリ こしょう 牛乳	エネルギー 844 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 33.1 g カルシウム 461 mg 食塩相当量 4.5 g	「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。給食ではリボン型マカロニ「ファルファッレ」を使って作ります。
17月	ごはん たまごやき 五目煮豆 いなか汁 牛乳/りんご	卵	米 厚焼きたまご(卵 かつおだし 砂糖 酢 でん粉 しょうゆ) とり肉 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 酒 油 さといも だいこん はくさい にんじん 油揚げ ねぎ みそ なめこ 煮干しだし 牛乳/りんご	エネルギー 794 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.4 g	今月は、能登島でとれたりんごを使用しています。ものによっては皮がべたべたしているものがありますが、りんごが熟するときに分泌される成分です。皮に栄養が多く含まれるので、きれいに洗って食べるようにしましょう。

※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、ねぎ、ピーマン、ほうれん草、小松菜、しめじ、さつまいも、しいたけ、りんご】

令和4年10月

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【中】	ひとくちメモ
18	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 火 いしる煮 牛乳	魚 ごま いか 乳	米 ふくらぎ 塩こうじ 酒 チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん みそ ごましょうゆ 砂糖 みりん はくさい だいこん 焼き豆腐 とり肉 いか 団子 にんじん ねぎ しょうゆ いしる 酒 みりん 牛乳	エネルギー 835 kcal たんぱく質 38.3 g 脂 質 26.7 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 2.5 g	今日は発酵食メニューです。いしるは、石川県の能登半島で古くから造られている伝統的な調味料です。日本三大魚醤のひとつです。いわし、さば、あじなどの魚を内臓ごと塩漬けにしてから1、2年ほど漬け込み樽の中で発酵・熟成されて造られます。給食では、いわしのいしるを使っています。
19	ごはん 揚げシューマイ 野菜の三色ナムル 水 豆腐のふわふわ煮 牛乳	豚肉・小麦・揚げ油 ごま・ごま油 乳	米 ポークシューマイ(たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料) 油 ほうれんそう にんじん 切干大根 みりん ごま油 ごま 砂糖 しょうゆ 木綿豆腐 はくさい ぶた肉 もやし にんじん ねぎ しょうゆ 片栗粉 煮干しだし 砂糖 中華スープ 酒 塩 しいたけ 牛乳	エネルギー 847 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 28.8 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 3.2 g	お米は昔から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付き、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。給食でも石川県でとれたお米を使っています。地元のおいしいお米を味わって食べましょう。
20	古代米のごはん 豚肉のねぎみそ焼き 能登金時とれんこんの彩りサラダ 木 SDGs つみれとトマトのかきたま汁 牛乳 / 能登島りんごのブルーベリーヨーグルトあえ	米 豚肉 揚げ油 卵・小麦 乳/乳	米 黒米 塩 豚肉 ねぎ みそ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 れんこん さつまいも 赤ピーマン さやいんげん 大豆 とうもろこし たまねぎ 酢 油 しょうゆ 砂糖 たまご トマト つみれ【小麦】 たまねぎ にんじん しいたけ 煮干しだし しょうゆ 片栗粉 みりん いしる 昆布だし 牛乳 / ヨーグルト りんご ナタデココ ブルーベリージャム	エネルギー 817 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 399 mg 食塩相当量 2.5 g	今日は昨年度の「石川県学校給食調理コンクール」で七尾市が最優秀賞を受賞した献立です。能登の食材を使った和食献立です。米、能登豚、能登野菜、くだもの、いしるやみそなど能登の食材を知って味わい、石川の食文化や食べ物について考えてみましょう。
21	セルフバーガー（胚芽パンズ） コロック 野菜とえびのソテー 金 ポークピーンズ 牛乳	小麦・乳 豚肉・小麦・揚げ油 えび 豚肉 乳	胚芽パンズ【小麦 乳】 コロッケ(じゃがいも たまねぎ 豚肉 パン粉 小麦粉 砂糖 植物油) 油 ウスターソース えび キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン コンソメ 酒 油 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ 豚肉 トマト にんじん 大豆 さやいんげん トマトケチャップ とりがらだし ウスターソース 赤ワイン 三温糖 コンソメ オリーブ油 牛乳	エネルギー 873 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 30.9 g カルシウム 546 mg 食塩相当量 3.9 g	「ポークピーンズ」は豚肉と豆を使ったトマト味の煮込みで、アメリカの代表的な家庭料理です。アメリカでは白いんげん豆が使われることが多いですが、給食では石川県産の大豆を使っています。大豆はたんぱく質・カルシウム・食物繊維が豊富です。
24	ごはん さばのみそ煮 しめじあえ 月 うま煮 牛乳	魚 卵 乳	米 さばの味噌煮(さば みそ 砂糖 でんぶん) はくさい ほうれんそう ぶなしめじ 錦糸卵 でん粉 砂糖 油 しょうゆ だいこん じゃがいも こんにやく にんじん とり肉 厚揚げ 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 牛乳	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 371 mg 食塩相当量 2.9 g	大根は、日本で古くから食べられてきた野菜の1つです。大根には食べたものの消化を助ける働きや、肌をきれいに整える、免疫力を高める働きもあります。大根の葉には、カルシウムやβ-カロテンが多く含まれているので、新鮮なものは葉も一緒に食べるのがおすすめです。
25	ごはん 拌三絲(パンスー) / あつあげの中華煮 火 抜糸地瓜(パースーディグワ) 牛乳	ごま油 豚肉 揚げ油・ごま 乳	米 キャベツ にんじん きゅうり はるさめ ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 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 油 しょうが さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま 牛乳	エネルギー 894 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 25.3 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 2.4 g	「抜糸地瓜(パースーディグワ)」とは、さつまいもを揚げ、あめでからめた料理です。抜糸(パースー)が、揚げた食材をあめでからめるという意味です。地瓜(ディグワ)がさつまいもという意味です。日本の大学芋と似た料理です。
26	ごはん ハマチフライ 食べて菜の磯の香あえ 水 しっぽくうどん 牛乳/みかん	魚・小麦・揚げ油 小麦 乳/	米 はまち パン粉 油 小麦粉 ウスターソース 酒 米粉 塩 こしょう はくさい こまつな えのきたけ にんじん 砂糖 しょうゆ のり うどん さといも だいこん とり肉 にんじん 油揚げ しょうゆ こねぎ 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 牛乳/みかん	エネルギー 850 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.7 g	今日は香川県のメニューです。県魚は「ハマチ」です。「ハマチ」はブリの幼魚で、石川県では「フクラギ」と呼んでいます。「しっぽくうどん」は香川県の郷土料理で、具だくさんのうどんです。香川県の小中学生が名づけた「食べて菜」という小松菜に似た形の葉物野菜が食べられています。
27	ビビンバ(麦飯) ビビンバ(具) 海の幸の海藻サラダ 木 豆腐と白菜のスープ 牛乳	麦 ごま いか・魚・ごま油 乳	米 大麦 牛肉 こまつな もやし にんじん 切干大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま キャベツ きゅうり いか しらす干し にんじん しょうゆ 酢 油 酒 三温糖 ごま油 海藻ミックス 木綿豆腐 はくさい ねぎ とうもろこし とりがらだし しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 800 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 22.3 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 3.6 g	牛乳には、歯や骨をつくり、脳の活性化、筋肉の動きをなめらかにするカルシウムが含まれています。成長期に必要なカルシウムのうち半分を給食でとることができるように献立が考えられています。牛乳1本には220mgのカルシウムが含まれています。
28	ミルクロール ハムエッグ ひじきの彩りサラダ 金 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 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 804 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 29.1 g カルシウム 435 mg 食塩相当量 3.5 g	「ハムエッグ」は、給食室の手作りです。1つ1つカップにハムを敷き、たまごを割入れ、蒸します。見た目の華やかさはないですが、手作りはやさしいおいしさがあります。調理員さんたちは、卵が割れないよう、見た目がきれいに仕上がる様に気をつけて作業しています。
31 月	振替休日のため給食なし				