

2022年10月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
今月から、今年産度の伊賀米を使います。新米のごはんを味わって食べましょう！	えびの入った中華飯です！！	そぼろ煮に使用するのは鶏ひき肉です。	白菜にはビタミンCがたくさん含まれます。しっかり食べてほしいです。	筑前煮に、にんじん・れんこん・ごぼうの3種類の根菜が入っています。
エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 26.3 g 18.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 838 kcal 27.2 g 21.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 807 kcal 32.6 g 30.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 817 kcal 33.6 g 31.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 31.1 g 21.7 g
赤 牛乳 伊賀牛 赤みそ 手巻きのみ 鶏肉	赤 牛乳 豚肉 えび うずら卵水煮	赤 牛乳 ぶり ひじき 油揚げ 鶏肉	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ もすく	赤 牛乳 豆腐 赤みそ かつお節 鶏肉
黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう ごま油 こま こんにゃく	黄 伊賀米 大麦 油 でんぷん ごま油 さつまいも さとう 黒ごま	黄 伊賀米 大麦 ノリが マネー 油 こんにゃく さとう でんぷん	黄 伊賀米 大麦 ごま油 でんぷん 油 こま	黄 伊賀米 大麦 さとう ごま油 こんにゃく 黒砂糖 ごま油
緑 小松菜 キャベツ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ	緑 にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	緑 にんじん ごぼう しょうが 大根	緑 にんにく しょうが ほうれん草 白菜 にんじん ねぎ	緑 チンゲン菜 キャベツ にんじん れんこん ごぼう
10	11	12	13	14
スポーツの日	ごぼうは食物繊維を多く含みます。腸内環境を整えます。	10月12日は芭蕉祭です。 芭蕉翁献立	いがスマイル給食	ゼリー用の紙スプーンは付きません。
エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 26.8 g 21.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 26.2 g 18.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 32.1 g 19.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 27.0 g 29.6 g	
赤 牛乳 豚肉 油揚げ ツナ水煮	赤 牛乳 わかさぎ 豆腐	赤 牛乳 伊賀豚肉 油揚げ 玉みそ	赤 牛乳 ベーコン 生クリーム	
黄 伊賀米 大麦 うどん さとう ノリが マネー ごま	黄 伊賀米 粟 でんぷん 小麦粉 油 さとう ごま ごま油	黄 伊賀米 大麦 さとう ごま油 でんぷん ごま油 さといも	黄 黒糖パン パンネ 油 バター 小麦粉 さとう	
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ ごぼう 水菜 コーン	緑 ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ まいだけ ねぎ	緑 にんじん 大根 ねぎ	緑 黒糖パン パンネ 油 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン ふなめし きゅうり みかんゼリー	
17	18	19	20	21
きょうから1週間は、新米の伊賀米だけを炊飯します！ いがスマイル給食	にらは、昔から薬草として利用されてきました。香りが特徴です。	さけは、白身の魚です。身の色は食べているえさの色素成分によるものです。	みそけんちん汁に、たっぷりの具が入っています。ぜんぶ食べてくださいね♡	まこもだけは、一年のうちでの時期しか食べられません！
エネルギー たんぱく質 脂質 831 kcal 23.5 g 27.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 814 kcal 34.4 g 27.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 36.0 g 23.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 31.9 g 20.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 799 kcal 26.7 g 25.4 g
赤 牛乳 伊賀牛	赤 牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	赤 牛乳 さけ 豆腐 鶏卵	赤 牛乳 いか 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	赤 牛乳 フランクフルト ベーコン 油揚げ
黄 伊賀米 油 じゃがいも さとう ノリが マネー	黄 伊賀米 油 ごま油 でんぷん さとう ごま	黄 伊賀米 ごま でんぷん	黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう こんにゃく	黄 伊賀米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま油
緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり	緑 にんにく しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし キムチ にら りんご	緑 ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	緑 レモン にんにく 玉ねぎ コーン ごぼう にんじん 大根 ねぎ	緑 玉ねぎ ごぼう にんじん まこもだけ
24	25	26	27	28
スープにもしょうがを使います。香りが食欲をそそります。	祭り寿司の具にれんこんを使っています。	「キーマ」とはひき肉のこと。ひき肉を使ったカレーライスです。	伊賀産の菜の花油を使います。香りと、あざやかな黄色が特徴です。	豚ミンチとじゃがいもの入ったポークビーンズです。
エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 31.3 g 24.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 25.6 g 17.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 25.4 g 26.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 34.5 g 24.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 32.5 g 26.4 g
赤 牛乳 いわし 豚肉 うずら卵水煮	赤 牛乳 高野豆腐 鶏卵 きざみのり 油揚げ	赤 牛乳 伊賀牛 豚肉 ひきわり大豆	赤 牛乳 さわら 油揚げ 白みそ 味噌のり	赤 牛乳 豚肉 大豆 ツナ
黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 ごま油	黄 伊賀米 さとう 菜の花油 こんにゃく	黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも マカロニ さとう ノリが マネー	黄 伊賀米 大麦 パン粉 菜の花油 ライスパスタ オリーブ油	黄 さとう フルベリージャム
緑 しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん たくあん漬 たけのこ水菜 チンゲン菜	緑 干しいたけ にんじん れんこん 大根 しいたけ ねぎ みかん	緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	緑 にんにく 赤ピーマン 玉ねぎ 白菜 しいたけ にんじん なめこ水菜 ねぎ	緑 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり
31	日付	いがスマイル給食 () は使用食材です		
ハッピー・ハロウィン！かぼちゃを使います★ ハロウィン献立	栄養士のつづき	13日(木) 伊賀豚肉のしょうが炒め (伊賀豚)		
	その日のメニュー (盛り付け順)	17日(月) 伊賀牛ハヤシライス (伊賀牛) きたあかりのポテトサラダ (じゃがいも)		
エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 21.3 g 24.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	『きたあかり』という品種のじゃがいもを使用します。果肉は明るい黄色で、ほくほくした食感が特徴です。		
赤 牛乳 ワインナー 生クリーム	赤 血や肉、骨になる食品	いかに使用食材です		
黄 伊賀米 大麦 油 さとう 小麦粉 バター	黄 熱や力のもとになる食品	いかに使用食材です		
緑 にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	緑 体の調子を整える食品	いかに使用食材です		

