

2023年10月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
じゃこを使った佃煮が付きます。たくさんご飯を食べてください。	マーボー白菜は初登場の献立です！春雨も入っています。	ドライカレーにはひきわり大豆（細かく砕かれた大豆）が入っています。	西京焼きは、魚の切り身を甘みのある白味噌やみりんで漬け込み焼いた料理です。	豚肉のかりん揚げはから揚げに甘いタレをからめてあります。
エネルギー たんぱく質 脂質 693 kcal 29.8g 16.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 822 kcal 20.5g 20.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 28.3g 22.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 36.0g 21.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 29.9g 21.9g
赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 刻みのり ちりめんじゃこ	赤 牛乳 豚肉 赤みそ	赤 牛肉 豚肉 白きわり大豆 牛乳	赤 牛乳 さわら 白みそ 油揚げ 木綿豆腐	赤 牛乳 豚肉 白みそ あおさ
黄 伊賀米 油 こんにやく さとう てんぷん ごま	黄 伊賀米 ラード さとう はるさめ てんぷん ごま油 さつまいも 油 ごま 黒ごま	黄 伊賀米 小麦粉 さとう	黄 伊賀米 小麦粉 さとう	黄 伊賀米 小麦粉 さとう
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 キャベツ	緑 にんにく しょうが はくさい ねぎ つぼ漬	緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	緑 ほうれん草 はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ	緑 しょうが キャベツ きゅうり ゆかり 玉ねぎ にんじん
9	10	11	12	13
スポーツの日	シャキシャキとしたれんこんの食感が特徴のきんぴらです。	伊賀牛を使用した牛丼です。ごはんがよく進みます。	10月12日は芭蕉祭です。	ブルーベリーに含まれている「アントシアニン」は目の疲れに良いと言われています。
エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 27.7g 20.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 31.2g 24.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 25.3g 19.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 33.1g 23.9g	
赤 牛乳 豆腐 赤みそ かつお節 豚肉	赤 牛肉 牛乳 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ ひじき	赤 牛乳 わかさぎ 厚揚げ	赤 牛乳 豚肉 大豆 ツナオイル漬	
黄 伊賀米 さとう ごま油 こんにやく ごま油	黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう ごま油	黄 伊賀米 さつまいも てんぷん 油 さとう いりごま こんにやく さつまいも	黄 伊賀米 さつまいも てんぷん 油 さとう ブルーベリージャム	
緑 にんじん 玉ねぎ はくさい れんこん にんじん	緑 ほうれん草 はくさい れんこん にんじん	緑 しょうが だいこん にんじん 生しいたけ	緑 にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ きゅうり	
16	17	18	19	20
鶏むね肉を使ったカツです。みそだれをかけて食べてください。	まこもだけは今が旬の食材です。鶏肉やにんじんと一緒に炊き込みご飯にしました。	長崎県産のしいらを使用しています。下味がしっかりついていておいしいですよ。	白菜やコーンが入ったしょうゆラーメンです。	祭り寿司は入ったこんにやくにんじんなどの具材が入っています。
エネルギー たんぱく質 脂質 810 kcal 33.9g 22.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 26.9g 22.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 775 kcal 33.3g 22.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 696 kcal 25.2g 24.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 25.6g 17.7g
赤 牛乳 鶏肉 赤みそ 油揚げ	赤 鶏肉 油揚げ 牛乳 青のり 赤みそ ちくわ	赤 牛乳 しいら 厚揚げ 赤みそ	赤 牛乳 豚肉 ツナフレーク	赤 高野豆腐 鶏卵 刻みのり 牛乳 油揚げ
黄 伊賀米 小麦粉 てんぷん 油 パン粉 さとう ごま油 ごま こんにやく	黄 伊賀米 小麦粉 てんぷん 油 パン粉 オリーブ油	黄 伊賀米 小麦粉 てんぷん 油 さとう	黄 伊賀米 小麦粉 ラード さとう ごま油 中華種 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	黄 伊賀米 さとう なたね油 こんにやく
緑 キャベツ 生しいたけ にんじん 切干だいこん	緑 生しいたけ まこも にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	緑 しょうが たくあん漬 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑 にんにく しょうが 白菜 ホールコーン ねぎ きゅうり にんじん 玉ねぎ	緑 しいたけ れんこん にんじん だいこん ねぎ ぶどうゼリー
23	24	25	26	27
「メルルーサ」を使用した魚のフライです。きのこソースをかけてください。	伊賀豚を使用したピビンパと、伊賀産の卵を使ったスープです。	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。	焼きそばが日本で誕生したのは1950年代頃と言われています。	「ミネストローネ」とはイタリア発祥の料理で、具材がたくさん入ったスープです。
エネルギー たんぱく質 脂質 799 kcal 33.6g 25.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 35.7g 22.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 34.1g 20.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 26.7g 20.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 29.2g 27.9g
赤 牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	赤 豚肉 赤みそ 牛乳 豆腐 鶏卵 わかめ	赤 牛乳 鮭 豚肉	赤 牛乳 豚肉 大豆 かつお節	赤 牛乳 豚肉
黄 伊賀米 小麦粉 てんぷん 油 パン粉 さとう	黄 伊賀米 小麦粉 てんぷん 油 さとう ごま油 てんぷん	黄 伊賀米 パン粉 なたね油 油 板こんにやく じゃがいも さとう ごま	黄 伊賀米 小麦粉 油 中華種 てんぷん 黒砂糖	黄 伊賀米 小麦粉 油
緑 キャベツ きゅうり ぶなめし トマト水煮 にんじん 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく にんじん ほうれん草 もやし しょうが 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく キャベツ にんじん たくあん漬 干しいたけ 玉ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ
30	31	日付 栄養士のつづき		
いわしのカレー揚げはスパイシーな香りが食欲をそそります。	★ハッピーハロウィン★ ジャンバラヤとはアメリカ南部発祥の炊き込みご飯です。	いがこスマイル給食 () は使用食材です		
エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 28.3g 24.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 21.9g 23.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g		
赤 牛乳 いわし 豚肉	赤 フォンテー 牛乳 生クリーム	赤 血や肉、骨になる食品		
黄 伊賀米 てんぷん 油 はるさめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	黄 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター	黄 熱や力のもとになる食品		
緑 しょうが にんじん きゅうり ホールコーン 生しいたけ 玉ねぎ はくさい ねぎ	緑 にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン かぼちゃ	緑 体の調子を整える食品		

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。

