

2024年10月 献立表

いがっこ給食センター夢

月		火		水		木		金						
日付	10月 一口メモ	1	10月に入りました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして味覚の秋と言うように、献立に秋が旬のものをたくさん取り入れています。	2	さばの旬は1年で2回あり、5月~6月の産卵期と、10月~11月で、特にこの時期は脂がのっておいしいです。	3	まこもたけは、9月下旬から10月中旬が旬の食べ物です。稲を大きくしたような葉で、池や沼の水田の辺りに生えています。	4	小えびのスパイス揚げは、でんぶ・塩・チリパウダー・黒こしょうを混ぜたものをえびにからめて揚げます。					
その日のメニュー (盛り付け図)														
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
kcal	g	g	704 kcal	27.8g	22.0g	729 kcal	26.9g	26.9g	702 kcal	25.6g	23.8g	701 kcal	29.2g	21.0g
赤	血や肉、骨になる食品	赤	牛乳 豚肉 赤みそ ツナ油揚げ かつお節	赤	牛乳 鯖 鶏肉 きざみのり 鶏肉	赤	牛乳 牛肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	赤	牛乳 小えび 豚肉 赤みそ 白みそ					
黄	熱や力のもとになる食品	黄	伊賀米 油 さとう ごま油 ごま	黄	伊賀米 油 ごんにゃく さとう でんぶ	黄	伊賀米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	黄	伊賀米 大麦 でんぶ 油 ごま油 ラード さとう 乾めん					
緑	体の調子を整える食品	緑	にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン キャバツ もやし きゅうり	緑	キャバツ 小松菜 しょうが 大根 にんじん	緑	しょうが まこもたけ にんじん ごぼう きゅうり かぼちゃ ねぎ	緑	チンゲン菜 白菜 にんにく しょうが コーン もやし ねぎ					
7	ウインナーは1人2本です。 クチャップをかけて食べよう! コールスロー 焼きウインナー	8	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。	9	豆腐のチグスープは、韓国のご家庭料理で、キムチをたっぷり使います。	10	豚肉のかりん揚げは、から揚げに甘辛いタレをからめてあります。	11	ポトフは、フランス料理です。					
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
753 kcal	24.0g	25.9g	760 kcal	25.0g	25.4g	701 kcal	32.8g	22.8g	746 kcal	30.3g	23.6g	708 kcal	29.0g	29.9g
赤	牛乳 ウインナー 豚肉	赤	牛乳 豚肉 大豆 ジャコ	赤	牛乳 銀鯉 豚肉 豆腐 赤みそ	赤	牛乳 豚肉 きざみのり 油揚げ 玉みそ	赤	牛乳 ツナ油揚げ フランクフルト					
黄	伊賀米 油 さとう ごんにゃく ジャがいも ごま ごま油	黄	伊賀米 油 中華めん でんぶ さとう	黄	伊賀米 オリーブ油 ごま油	黄	伊賀米 オリーブ油 さとう ごま	黄	伊賀米 大麦 でんぶ 油 さとう ごま					
緑	キャバツ きゅうり にんじん	緑	にんにく 玉ねぎ キャバツ つぼ漬け	緑	にんにく にんじん もやし しょうが 白菜 キムチ ねぎ	緑	しょうが ほうれん草 キャバツ にんじん 玉ねぎ なす ねぎ	緑	キャバツ 玉ねぎ きゅうり にんじん					
14	スポーツの日	15	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。	16	おでんの煮卵は1人1個です。だしと調味料で1時間ほど煮込みます。	17	厚揚げは、1人2個です。肉みそをかけて食べてください。	18	お祭りやお祝いごと、行事の時のことを「ハレ」といいます。昔から「ハレ」の日にはごちそうを食べます。					
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
723 kcal	32.7g	20.8g	706 kcal	25.5g	19.0g	708 kcal	25.5g	20.2g	765 kcal	19.8g	16.9g			
赤	牛乳 しいら 油揚げ 白みそ 赤みそ もすく	赤	牛乳 たらこ水煮 厚揚げ 竹輪	赤	牛乳 たまご水煮 厚揚げ 豆腐	赤	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ かつお節 油揚げ	赤	牛乳 高野豆腐 きざみのり 油揚げ					
黄	伊賀米 油 さとう ごま	黄	伊賀米 さとう ごんにゃく はるさめ ごま油	黄	伊賀米 さとう ごんにゃく だいこん にんじん きゅうり コーン しそ	黄	伊賀米 大麦 油 さとう ごんにゃく さとも でんぶ	黄	伊賀米 さとう ごんにゃく さつまいも 油 ごま 黒ごま					
緑	しょうが にんじん キャバツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	緑	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	緑	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	緑	ほうれん草 キャバツ にんじん 大根	緑	干しいたけ にんじん れんこん 大根 生しいたけ ねぎ					
21	のりを衣に使った揚げ物をいそべ揚げと言います。	22	じっくり煮込んだ豚肉が入ったカレーライスです。	23	みそチキンカツは、とりむね肉を使用しています。	24	伊賀牛を使用した肉豆腐です。	25	チリコンカンは、アメリカのテキサス州で誕生したといわれ、豆とひき肉の煮こみ料理です。					
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
760 kcal	29.6g	22.2g	726 kcal	23.3g	18.0g	766 kcal	37.0g	23.4g	704 kcal	26.1g	20.3g	753 kcal	33.3g	27.0g
赤	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 鶏卵 ひじきのり	赤	牛乳 豚肉	赤	牛乳 鶏肉 赤みそ 油揚げ 豆腐	赤	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 わかめ	赤	牛乳 大豆 牛肉 豚肉					
黄	伊賀米 小麦粉 でんぶ 油 ごま	黄	伊賀米 大麦 油 ジャがいも さとう	黄	伊賀米 小麦粉 でんぶ 油 パン粉 さとう ごま油 ごんにゃく	黄	伊賀米 大麦 油 ごんにゃく さとう はるさめ	黄	伊賀米 小麦粉 さとう ジャがいも ノンエッグマヨネーズ					
緑	キャバツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	緑	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャバツ きゅうり コーン	緑	キャバツ にんにく にんじん 大根 ねぎ	緑	にんじん 玉ねぎ ねぎ きゅうり	緑	セロリ にんにく にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ビーマン トマト水蒸 きゅうり					
28	切干大根は、細く切った大根を日光で干して乾燥させたものです。 ゼリー用の紙フーンが付きます!	29	ほうれん草は、秋から冬が旬の野菜です。伊賀産のほうれん草を使用します。	30	ユーリンチーは、中国の鶏料理です。揚げた鶏肉にきざんだねぎの入った甘酸っぱいタレをかけたものです。	31	ジャンバラヤは、アメリカ南部発祥の炊き込みご飯です。							
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
700 kcal	28.0g	15.5g	706 kcal	31.8g	20.6g	756 kcal	27.4g	27.7g	735 kcal	20.9g	22.5g			
赤	牛乳 鶏肉 鶏卵 きざみのり	赤	牛乳 鯖 油揚げ	赤	牛乳 鶏肉	赤	牛乳 鶏肉	赤	牛乳 ウインナー 生クリーム					
黄	伊賀米 さとう でんぶ ごま油 りんごゼリー	黄	伊賀米 ごま油 ごんにゃく さとう ごま油	黄	伊賀米 でんぶ 油 さとう ごま油 ごま	黄	伊賀米 大麦 油 さとう ジャがいも 小麦粉 バター	黄	伊賀米 大麦 油 さとう ジャがいも 小麦粉 バター					
緑	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり	緑	ほうれん草 もやし ごぼう にんじん	緑	ねぎ しょうが にんにく 小松菜 白菜 とうがん えのき チンゲン菜	緑	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ	緑	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ					

※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。