



10月給食献立表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
1金	麦ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め のっぺい煮		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 あつあげ、 やきちくわ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 さといも	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 しめじ、にんじん、チンゲンサイ、 だいこん、いたこにやく、 ほししいたけ	645 kcal 27.0 g 16.8 g 1.5 g	のっぺい煮やのっぺい汁は、名張市も吉め、日本各地で作られる郷土料理の1つです。里芋を必ず入れることから、収穫時期である秋から冬にかけてよく作られる料理です。
4月	ごはん 八宝菜 大学芋		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 えび、 うずらたまごみずに	ごはん、 あぶら、かたくりこ、 さつまいも、 さんおんとう、くろごま	しょうが、はくさい、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、ほししいたけ	677 kcal 23.7 g 16.1 g 1.6 g	パリッ子給食：さつまいも 市内で採れたさつまいもを使い大学芋を作ります。名張市産の、量、質の優れたさつまいもが、各1個、揚げたさつまいもを巻いて再びいたこを、大学生が「大学芋」と呼んだことが始まりだそうです。参照あり。
5火	麦ごはん 鮭の照り焼き 磯辺和え 白菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、 さけ、 やきのり、 とうふ、みそ	むぎごはん、 さんおんとう、 かたくりこ	ほうれんそう、キャベツ、 もやし、はくさい、にんじん、 しめじ、はねぎ	607 kcal 26.7 g 16.5 g 2.1 g	鮭は、青魚？赤身魚？白身魚？さてさて何魚でしょう？鮭が食べるささきにヒントがあります。答えはお昼の放送をきいてね。
6水	ピビンバ 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ふたひきにく、たまご、 あかみそ、とうふ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、	しょうが、にんにく、はねぎ、 にんじん、きりぼしだいこん、 もやし、ほうれんそう、たまねぎ、 えのきたけ、チンゲンサイ	630 kcal 24.0 g 17.6 g 2.3 g	今日は給食室も給食の準備も大忙し。韓国の激辛ご飯「ピビンバ」は、たくさんのお肉と具を作り、激辛でご飯の上にそれぞれ盛り付け、いたこみそをしたら、激辛ご飯にする本格的ピビンバからです。
7木	ミルクパン クリームシチュー ツナサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ベーコン、 だいず、ツナみずに	ミルクパン、 あぶら、 じゃがいも、 こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、 こまつな、ホールコーン	661 kcal 26.2 g 24.1 g 2.4 g	シチューは隠しとローリエでとった出汁を使います。ルウは米粉を牛乳で溶いたものを、煮込んだ材料に混ぜて、塩こしょうで仕上げます。
8金	豚丼 昆布和え さつまいものみそ汁		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 しおこんぶ、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、 はねぎ、キャベツ、こまつな、 だいこん、えのきたけ	632 kcal 23.5 g 15.2 g 2.3 g	パリッ子給食：さつまいも さつまいもに含まれる栄養は、季節の変わり目に負けない体を作り、秋の気候の変化で体内に蓄積がたまりやすいため、毎朝のいいお昼を食べて、元気に過ごしましょう。
11月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ かき		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ふたひきにく、 あかみそ、ハム	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、はるさめ、 いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、かき	666 kcal 25.4 g 19.0 g 1.8 g	神が赤くなるころは、過ごしやすき季節になり、医師がもうからないと告げることから、「神が赤くなる」といふことわざがあります。神自身の栄養価の高さも理由の一つです。
12火	麦ごはん じゃがいもの塩麴煮 なめたけ和え		ぎゅうにゅう、 とりにく、 がんもどき、 やきちくわ	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 いたこにやく、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、なめたけ	616 kcal 22.0 g 15.1 g 1.1 g	日本の伝統料理「米こうじ」に塩をまけて作ったこうじは、薬物、毒付け物、焼酎、和食何にでも使える万能調味料です。今日の煮物は塩こうじとしょうゆのみでつづります。
13水	減量麦ごはん しょうゆラーメン ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 ツナみずに	むぎごはん、 ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら、 いりごま、マヨネーズ	にんにく、たけのこ、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、しょうが、 ごぼう、キャベツ、こまつな	619 kcal 23.3 g 18.4 g 1.8 g	ごぼうを食用にして食べてるのは、なんと日本人だけだそうです！おなかのお掃除名人ですが、ばっかり食べると、おなかをこわすので気を付けましょう。
14木	きなこ揚げパン ポトフ 野菜炒め		ぎゅうにゅう、 きなこ、 ウィンナー、 ふたにく	コッペパン、 あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、りょくとうもやし、 こまつな	695 kcal 23.1 g 29.9 g 2.8 g	みえ地物一番給食の日 カレーに次いで揚げパンは、かなり人気の献立です。家でロールパンを使い揚げパンにしてもおいしいですよ。
15金	麦ごはん 鯖のみそ煮 ごまポテト けんちん汁		ぎゅうにゅう、 まさば、 みそ、 とうふ	むぎごはん、 さんおんとう、 じゃがいも、いりごま、 くろごま、あぶら	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、つきこんにやく、 ほししいたけ、はねぎ	696 kcal 27.2 g 20.4 g 2.2 g	みえ地物一番給食の日 神奈川県鎌倉市(けんちんよう)が発祥と言われるけんちん汁は、材料の野菜を油でいためてから、おいしいカツオのだしで煮込んで作ります。
18月	ごはん すき焼き風煮 しらす和え		ぎゅうにゅう、 ふたにく、ぎゅうにく、 やきとうふ、 ちりめんじゃこ	ごはん、 あぶら、 やきふ、 さんおんとう	たまねぎ、にんじん、しらたき、 はくさい、ねぎ、キャベツ、 こまつな、もやし	605 kcal 24.7 g 15.9 g 1.3 g	しらすは、海のいろいろな魚の子どもたち。よ〜く見たら、形や顔がちがうのがわかるよ。
19火	麦ごはん いわしのかば焼き風 おひたし 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう、 まいわし、 ふたにく	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、 もやし、きりぼしだいこん、 つきこんにやく、さやいんげん	661 kcal 24.4 g 17.8 g 1.3 g	いわしを油で揚げて、しょうゆ、みりん、砂糖、酒で作った甘辛いだれをかけて仕上げます。甘辛いだれと揚げたいわしがうま〜く合せてとてもおいしい献立です。
20水	麦ごはん 五目うま煮 ツナの和えもの		ぎゅうにゅう、 とりにく、 がんもどき、 ツナみずに	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、 いたこにやく、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	639 kcal 23.2 g 17.4 g 1.4 g	たくさんの食材で作るうま煮は、その食材のおいしい出汁で煮るので、子どもたちは煮物が大好きです。
21木	スライスパン 豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ きのごスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ふたひきにく、 とうふ、ベーコン	スライスパン、 パンこ、 さんおんとう、 あぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、しいたけ、しめじ	639 kcal 28.3 g 25.3 g 3.1 g	ひき肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉。ハンバーグの材料に、卵も牛乳も使わず作ります。パン粉もいくつか使わず作りたいなあ。
22金	チリコンカーン風 はくさいサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ふたひきにく、 だいず、ハム	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、はくさい、 だいこん、こまつな、ホールコーン、 レモンかじゅう	662 kcal 24.4 g 20.1 g 1.2 g	チリコンカーンは、アメリカ南部の、お肉と豆を煮込んだ家庭料理の1つです。今日はご飯にかけていただきます。
25月	ごはん 焼きししゃも ごま和え 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、 ししゃも、 あぶらあげ、 みそ	ごはん、 いりごま、 さつまいも	キャベツ、ほうれんそう、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 つきこんにやく、はねぎ	616 kcal 26.0 g 16.7 g 2.1 g	今とてもおいしくてたくさん採れるししゃもは、川で生まれて海に行き、産卵のため川に戻る魚です。
26火	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 ぎゅうにく、 ハム、ほしひじき	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ホールコーン、 こまつな	685 kcal 21.6 g 20.2 g 2.3 g	小麦粉を油と炒めて作ることから始めるカレーのルウづくりは、じっくり温度調節に気を付けながら、30分〜1時間かけて作ります。
27水	カツまんま マヨネーズ和え 貝たくさんみそ汁		ぎゅうにゅう、 さつまいも、 やきふた、 とうふ、みそ	むぎごはん、 さつまいも、 くろごま、 マヨネーズ	キャベツ、もやし、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 つきこんにやく、しめじ、はねぎ	616 kcal 20.6 g 17.3 g 2.9 g	さつまいもとさつまいも揚げと焼き豚を使った混ぜご飯が、さつまいもです。「まんま」は、ご飯を表す言葉(方言)です。
28木	減量パン 焼きそば かきたま汁 みかん		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 えび、あおのり、 とうふ、たまご	げんりょうパン、 ちゅうかめん、 あぶら、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、べにしょうが、 ほししいたけ、はねぎ、 みかん	639 kcal 28.7 g 16.7 g 3.1 g	むか〜しむかし？青くて酸っぱいみかんを運動会のお昼ご飯に食べた記憶が・・・。体の中も外も元気になる栄養がこの酸味に詰まっています。
29金	麦ごはん 炒り豆腐 ごまかぼちゃ		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ふたひきにく、 たまご	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 くろごま	しょうが、にんじん、 つきこんにやく、ほししいたけ、 はねぎ、かぼちゃ、れんこん	681 kcal 23.3 g 20.8 g 1.3 g	パリッ子給食：かぼちゃ 市内で採れたかぼちゃを使わず作ります。31日はカボチャのイメージが強いハロウィンの行事、実は最近とされる時代ではかぼちゃではなく、「かぶ」だったそうです。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリッ子給食：指定した野菜は「名産産」を使用します。4日・8日「さつまいも」、29日「かぼちゃ」です。

◇みえ地物一番給食の日：14日・15日は、「名産産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようになります。

