



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	きょうのつづき
3月	ごはん ホイコーロー はるさめスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 あかみそ、ベーコン	ごはん、 あうら、 さんおんとう、 はるさめ、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、しょうが、 にんにく、もやし、たけのこ、 こまつな	605 kcal 22.5 g 20.0 g 1.7 g	春雨スープのはるさめは、もやし、豆と同じ線豆という豆のデンプンを使い作っています。となりの奈良県で主に生産されています。
4火	ドライカレー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ぎゅうひきにく、 ひきわりだいず	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、 セロリ、キャベツ、 きりぼしだいこん、 ほうれんそう、ホールコーン	630 kcal 25.2 g 19.4 g 1.0 g	パンの献立で登場しているドライカレーを、ご飯用に少し調理を変えてご飯にかけていただきます。
5水	麦ごはん 焼きししゃも 野菜ソテー さつまいもの味噌汁		ぎゅうにゅう、 ししゃも、 ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 あぶら、 さつまいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ、 はねぎ	610 kcal 27.0 g 16.5 g 2.0 g	さつまいもの季節が到来！でも食べるおとなが出てしまう？大丈夫です。さつまいもには、にのいものもとになる物質がほとんど含まれないので、臭くないと言われています。
6木	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あおのり、 とうふ、たまご	げんりょうこつパン、 やきそばめん、 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	652 kcal 27.2 g 23.6 g 2.7 g	餅をたくさん使用してふわふわの美味しいかきたま汁を作ります。餅の量と卵を入れるタイミングがポイントになります。餅をたくさん入れたかきたま汁は、調理員さんのプロフェッショナルが光る瞬間です。
7金	麦ごはん 八宝菜 大学芋		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 いか、 うずらたまごみずに	むぎごはん、 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、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、 ほししいたけ	654 kcal 22.0 g 15.5 g 1.3 g	パリッ給食：さつまいも 名張市内の農家さんが作ってくれたさつまいもを使い、大学芋を作ります。
11火	麦ごはん 厚揚げのピリ辛煮 磯辺和え かき		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、あかみそ、 しろみそ、やきのり	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら	しょうが、いたごんにやく、 だいこん、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、かき	612 kcal 23.2 g 17.8 g 1.6 g	「糖が少くなると腸が青くなる」ということわざがあるけど、糖は栄養価が高いです。秋から冬の手頃な食材は、糖を多く含むためたくさん食べてもいいです。でも食べ過ぎには注意しましょう。おなかを壊すこともあるよ。
12水	麦ごはん シルバーの照り焼き おひたし 豚汁		ぎゅうにゅう、 シルバー、 ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 さんおんとう、 かたくりこ、いりごま、 あぶら、さといも	キャベツ、にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、 つきごんにやく、はねぎ	602 kcal 27.6 g 16.8 g 2.2 g	シルバー（魚）は、日本名で「銀ひらす」といいます。200m~500mの深海域に生息する。冬の寒い時期に脂がのり美味しくなるよ。
13木	きなこ揚げパン ポトフ レモン風味サラダ		ぎゅうにゅう、 きなこ、 とりこ、 ツナみずに	コッペパン、 あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、だいこん、ほうれんそう、 ホールコーン、レモンかじゅう	627 kcal 23.4 g 26.2 g 2.3 g	みえ地物一番給食の日 ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。「ポト」は鍋、「フ」は火を意味します。コロコロと大きな「ポ」の野菜と肉などを煮込んだスープと具材を別々に取り分けていたことが本流だそう。
14金	麦ごはん 豚じゃが 小松菜のかみかみみえ みかん		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 いか	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 さんおんとう、 いりごま、ごまあぶら	たまねぎ、つきごんにやく、 にんじん、さやいんげん、こまつな、 もやし、きりぼしだいこん、 にんにく、みかん	631 kcal 23.8 g 15.1 g 1.3 g	パリッ給食：小松菜 みえ地物一番給食の日 世界にみか金は約900種類、日本で歴史を数百年以上はおよそ1200年前です。中国の「重州」から伝わったので重州みかんといわれています。
15土	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ぶたひきにく、 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、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん	626 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g	麻婆豆腐は中国で、労働者向けに唐辛子という人が作り出した辛い料理で、選んで「麻」が唐辛子で「婆」が豆腐を意味するそうです。麻婆豆腐の語源は「麻婆」が豆腐屋の姓に由来したとあることから麻婆豆腐と並び、その人が作る豆腐料理を麻婆豆腐と呼ぶそうです。
17月	振替休業日 (ふりかえきゅうぎょうび)						
18火	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、 ぶたにく、 うずらたまごみずに	むぎごはん、 ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら、 マヨネーズ	にんにく、にんじん、はくさい、 もやし、しょうが、はねぎ、 ごぼう、キャベツ、こまつな	615 kcal 23.1 g 22.1 g 1.8 g	今日のラーメンのだし汁は、しょうが、かつお節でとった美味しいだし汁を基本に、野菜たっぷりのラーメンです。
19水	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ツナみずに、 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	632 kcal 21.0 g 17.9 g 2.2 g	給食の栄養価は基準があり、できるだけその基準を毎日クリアできるように献立を立てます。今日のカレーとひじきのサラダは、名コンビです。
20木	スライスパン ダブルポテトサラダ チンゲンサイのクリームスープ		ぎゅうにゅう、 ハム、 とりこ、 だいず	スライスパン、 さつまいも、 じゃがいも、こめこ マヨネーズ、あぶら	キャベツ、ホールコーン、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん	621 kcal 23.0 g 23.9 g 2.5 g	チンゲンサイは、中国から50年ほど前に入ってきた野菜で、選んで「チン」が「葉」で「ゲン」が「菜」です。その中の「葉」は芯の堅い葉のことを言うそうです。スープに入れて柔らかくしていただきます。
21金	麦ごはん 鯖のケチャップソース ゆかり和え 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう、 さば、 とうふ	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、たまねぎ、えのきたけ、 はねぎ	660 kcal 26.7 g 23.7 g 1.9 g	今日のサバは、一度揚げて、ケチャップソースに絡めます。ガブリといくと！！骨に見舞われるので、気を付けましょう。魚に骨はありませんよ！！
24月	ごはん チャプチェ 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ぶたひきにく、 とりこ、とうふ	ごはん、 あぶら、はるさめ、 いりごま、さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、 にんじん、にら、たけのこ、もやし、 キャベツ、しょうが、チンゲンサイ	609 kcal 21.8 g 17.7 g 1.5 g	チャプチェは、韓国の伝統的な料理の一つです。主に正月やおめでたい席で家族が集まる日に必ずと言っていいほど食べられているそうです。日本では何料理が当てはまるかな？
25火	サツまんま マヨネーズ和え 貝たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、 さつまいも、 やきぶた、 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、りょうとうもやし、 にんじん、ほうれんそう、 だいこん、ごぼう、つきごんにやく、 しめじ、はねぎ	604 kcal 20.3 g 17.8 g 3.0 g	サツまんまは、さつまいもとさつまいも揚げ、焼き豚に味を付け、ご飯と合わせて作る混ぜご飯です。
26水	麦ごはん 鯖の西京焼き 昆布和え のっぺい煮		ぎゅうにゅう、 さば、 しら。しろみそ、みそ、 しおこんぶ、 あつあげ、やきちくわ	むぎごはん、 さんおんとう、 さといも	キャベツ、にんじん、だいこん、 いたごんにやく、さやいんげん	619 kcal 28.4 g 16.4 g 1.7 g	のっぺい煮は、里芋、人参、大根、こんにゃく等を使って作る、名張の郷土料理の一つです。ただ名張だけのものではなく、全国的にも有名な郷土料理でもあります。呼び名も地域によって様々です。
27木	ミルクパン ポークシチュー コールスロー		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 だいず	ミルクパン、 あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ホールトマト、キャベツ、 ホールコーン、こまつな、 きりぼしだいこん	627 kcal 24.0 g 22.6 g 2.2 g	ミルクパンは、パン生地にミルクが練り込まれた、見た目コッパパン、子どもたちにミルククリームが入っている？と聞かれ、コッパパンより柔らかいコッパパンと書えてしまいました。
28金	麦ごはん 五目うま煮 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、 とりこ、 あつあげ、だいず、 かえりじゃこ	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 さんおんとう、 かたくりこ	にんじん、たまねぎ、 いたごんにやく、 たけのこ、さやいんげん	664 kcal 27.2 g 19.8 g 1.2 g	甘辛に入るじゃこが苦手な子どもたちは、小さなじゃこの頭が苦しいと言います。今日は頭以外を食べようと言ってみようかな？・・・分けて食べる方が難しいような。
31月	ごはん チキンステーキ ゆで野菜 大根の味噌汁		ぎゅうにゅう、 とりこ、 あつあげ、 みそ	ごはん、 さんおんとう	しょうが、にんにく、キャベツ、 ブロッコリー、ホールコーン、 だいこん、つきごんにやく、しめじ、 はねぎ	607 kcal 27.3 g 19.5 g 2.5 g	チキンステーキは、子どもたちにシブシブ欲しいと言われる人気献立です。チキンにかけたタレが美味しい秘訣です。

◇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。
 ◇パリッ給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。7日「さつまいも」・14日「小松菜」です。
 ◇みえ地物一番給食の日：13日・14日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

