

29年度 10月 こんだてひょう 九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーのもとになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー	〈10月のテーマ〉 食べ物のほたらきを 知ろう
2月	ごはん		こめ			2日 タイピーエンは熊本県の名物料理です。明治時代に中国から伝わった料理を日本向けにアレンジしたものです。
	タイピーエン	ぶたにく、 うずらたまご	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	たけのこ、きくらげ、にんじん、 キャベツ、もやし、チンゲンサイ	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ごま せりふ	
	とうふバーグの あんかけ	とうふ、とりにく、 ぶたにく	パンこ、さとう、 でんぶん、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3火	ごはん		こめ			3日 小さい子どもはすっぱい味が苦手なのは自然なことです。給食で少しずつ食べ慣れて、大人の味覚に近づいていきましょう。
	マーボーじゃが	ぶたにく、だいず、みそ	あぶら、じゃがいも、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	ちゅうかすのもの	かににかま	マロニー、さとう、 ごまあぶら、ごま	きゅうり、キャベツ	小麦 卵 かに 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4水	ごはん		こめ			4日 10月4日はいわしの日。開いたいわしを揚げてタレをからめ、かば焼き風にしていたいただきます。また、今日は十五夜。お供えのお団子をイメージしたデザートです。
	ごもくじる	とりにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ		たまねぎ、にんじん、だいこん、 ねぎ	大豆 鶏肉	
	いわしのかばやき	いわし	でんぶん、なたねあぶら、 さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
	じゅうごやだいふく		だいふく(いもあん)			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5木	ごはん		こめ			5日 なしは九重産の新高です。8月にとれる二十世紀から始まり、幸水、次は豊水と、時期によって収穫できる品種が変わるなし。季節の移り変わりを感じさせてくれるくだものですね。
	おやこどん	とりにく、ちくわ、 たまご	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも、 しろいんげんまめ	きゅうり	大豆	
	なし			なし		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6金	ごはん		こめ			10日 目の愛護デーです。テレビ・スマホ・ゲームなどメディアの使用時間をふりかえってみましょう。色のこい野菜にふくまれるカロテンは、目のつかれをとってくれます。また、ブロッコリーに含まれるルテイン、ブルーベリーのアントシアニンという成分も、目に効くことがわかっています。
	ぶたにくとごぼうの みそに こまつなの いためもの	ぶたにく、みそ、ちくわ	あぶら、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、いんげん	小麦 大豆 豚肉	
		しらすぼし	あぶら、さとう、 ごまあぶら	えのきたけ、コーン、こまつな	小麦 大豆 ごま(えびかに)	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10火	はなやかごはん		こめ	あおな、とうもろこし、にんじん、かぼ ちゃ、ほうれんそう、うめ、ほうれんそう	小麦	12日 にらの産地である大分市で作られた「にら豚」。豚肉とにらの組み合わせは、スタミナアップに効果的です。
	ポークビーンズ	ぶたにく、ベーコン、 だいず	あぶら、じゃがいも、 くろざとう	たまねぎ、にんじん、トマト、 いんげん	大豆 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	しらすぼし		ブロッコリー、カリフラワー、 コーン	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 (えびかに)りんごせりふ	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11水	エビピラフ	ベーコン、えび、たまご	こめ、むぎ、あぶら	ミルポア、グリーンピース	小麦 卵 えび 大豆 豚肉	13日 大分県では生活習慣病をふせぐため、塩分ひかえめの「うま塩メニュー」に取りくんでいます。今日の汁物は「うま塩豚汁」。みそを減らしてケチャップを加えることで、塩分を減らしつつうまみを補います。きんぴらも、塩分ひかえめのドレッシングで味つけています。
	コーンスープ	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	マーガリン、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、 カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	かぼちゃコロッケ		じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、なたねあぶら	かぼちゃ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12木	ごはん		こめ			16月 つくねのちゅうかふうてりにパンサンスウ
	ワンタンスープ	チキンハム	さとう、ワンタン	にんじん、たけのこ、キャベツ、 ほうれんそう	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 せりふ	
	ぶたにらどん	ぶたにく	あぶら、でんぶん、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、にら	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13金	ごはん		こめ			16月 つくねのちゅうかふうてりにパンサンスウ
	うましおぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、こんにゃく、ねぎ	大豆 豚肉	
	さばのしょうがに	さば	さとう	しょうが	小麦 さば 大豆	
	れんこんきんぴら	しらすぼし	あぶら、 わふうドレッシング	れんこん、コーン	小麦 大豆 鶏肉 (えびかに)	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16月	ごはん		こめ			16月 つくねのちゅうかふうてりにパンサンスウ
	つくねの ちゅうかふうてりに	とりつくね、みそ	あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 せりふ	
	パンサンスウ	チキンハム、たまご	マロニー、さとう、 ごまあぶら	キャベツ、きゅうり	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	牛乳				乳	



日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーのもとになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー	〈10月のテーマ〉 食べ物のはたらきを 知ろう
17 火	ごはん		こめ			17日 豊のめぐみカツは、エソのすりみ、ごぼう、ねぎなどすべて大分県産のものでできています。海の幸も山の幸も豊富な大分県のを子どもたちに知らせたいと、給食用に作られたものです。
	さつまじる	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	さつまいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こんにゃく、ねぎ	大豆 豚肉	
	とよのめぐみカツ	さかなのすりみ、ひじき	パンこ、なたねあぶら	たまねぎ、ごぼう、ねぎ	小麦 大豆	
	キャベツのおかかあえ	ちりめんじゃこ、かつおぶし		キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 (えびかに) りんごゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 水	むぎごはん		こめ、むぎ			18日 カレーを流しこむように食べていませんか？ちゃんとかまないと栄養になりません。かむ回数が増えるように、カレーの日は麦ごはんにしています。また、麦には食物せんいが多く、お通じをよくしたり肥満をふせいだりしてくれます。
	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ミルポア、いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん、りんご、もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 木	さけわかめごはん	さけわかめ	こめ		さけ	20日 香味炒めは、かつおぶし、ごま、ごま油を入れて風味をよくしています。調味料をひかえめにしてもおいしく食べられる「うま塩メニュー」です。 
	チンゲンサイのスープ	チキンハム、とうふ		たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	ごもくたまごやき	とりにく、たまご	あぶら、さとう	ミルポア、にら	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20 金	ごはん		こめ		小麦 大豆 鶏肉	23日 アーモンドいりこは、スナック感覚のカミカミメニューです。よくかむこととカルシウムがとれることで、歯をじょうぶにします。 
	とりにくとじゃがいものうまにもやしのこうみいため	とりにく、あつあげ しらすぼし、かつおぶし	あぶら、じゃがいも、さとう あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやえんどう あかピーマン、もやし、こまつな	小麦 大豆 ごま (えびかに)	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
23 月	なめし(少)		こめ		大豆	24日 海をはさんでお隣の県、愛媛県でとれたちりめんが入ったつみれです。かつおだしとつみれからいだしが出て、おいしいお汁になります。
	スパゲティナポリタン	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	あぶら、スパゲティ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	アーモンドいりこ	いりこ	さとう、アーモンド、ごま		ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24 火	ごはん		こめ			25日 甘辛く煮ることが多いひじきを、中華風の味付けで炒めます。ひじきにはカルシウム・鉄・食物せんいが豊富です。
	つみれじる	とうふ、じゃこいりつみれ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	小麦 大豆 豚肉	
	キムチどん	ぶたにく	あぶら、さとう、でんぶん、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、はくさいキムチ、もやし、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
25 水	ごはん		こめ			26日 人気のあげパン。コッペパンを油で揚げてきなこをまぶして袋に入れます。給食センターでひとつずついいねいに作っています。
	にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 牛肉	
	ひじきのちゅうかソテー	ツナ、ひじき	あぶら、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、あかピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 木	あげパン	きなこ	コッペパン、なたねあぶら、さとう		小麦 乳 大豆	27日 豊後牛で作るビーフシチュー。肉といろいろな野菜のうまみが合わさって、おいしい味になります。 
	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、コーン、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	トマトオムレツ	たまご		トマト、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27 金	ごはん		こめ			30日 わかめのヌルヌルは食物せんいです。とりすぎた脂肪などを体の外に出してくれるはたらきがあります。 
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、くろざとう	たまねぎ、にんじん、トマト、いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	カリフラワーのカレーソテー	ツナ	あぶら、さとう	カリフラワー、コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 月	ごはん		こめ			31日 さつまいも、きのこ、栗が入った混ぜごはん、さんまで秋の味覚たっぷりです。デザートはハロウィンのかぼちゃプリンです。 
	うずらたまごとやさいのてりにくきわかめのいために	とりにく、がんもどき、うずらたまご ツナ、くきわかめ、あぶらあげ	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶん、ごま あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん にんじん、こんにゃく	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
	あきのかおりごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さつまいも、くり	にんじん、しめじ	小麦 大豆 鶏肉	
31 火	すましじる	わかめ、とうふ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	小麦 大豆	
	さんまのかぼすレモンに	さんま	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
	かぼちゃプリン		かぼちゃプリン		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	