

# 2021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 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	<10月のテーマ> たべものの はたらきをしよう
1 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			少し塩を加えてじっくり炒めると、たまねぎの甘みを引き出すことができます。おいしいカレーを作るコツです。 
	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,いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツゼリー		ぶどうゼリー,マスカットゼリー	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4 月	ごはん		こめ			肉を食べる時は、その倍くらいの量の野菜を食べましょう。スープに入れると、たっぷりの野菜もすんなり食べられます。 
	ポトフ	チキンウインナー	じゃがいも	だいこん,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	牛肉 大豆 鶏肉	
	にこ 煮込みハンバーグ	とりにく,ぶたにく	パンこ,あぶら,さとう	たまねぎ,しめじ,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5 火	ごはん(少)		こめ			<うましおメニュー> ケチャップには、トマトのうまみがギュッとつまっています。ケチャップを味付けに使うと、塩分ひかえめでおいしい味になります。
	や 焼きそば	ぶたにく,ちくわ,ゼラチン,あおのり	あぶら,やきそば	たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんごゼラチン	
	うま 塩ひじき	ツナ,だいず,ひじき	あぶら,さとう	にんじん,いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 水	ごはん		こめ			サバは、うめぼし入りのタレでさっぱりした味に仕上げます。今日は、梅の名産地として知られる日田市大山町のうめぼしで作ります。「進撃の巨人」でも有名な所です。
	じる ごま汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	大豆 ごま	
	うめ サバの梅じょうゆ焼き	さば	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	
	梨			なし		
7 木	あ 揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	おまじかねの揚げパンです。給食センターで、1つずついねいにきなこをまぶしています。作っています。きなこが床にこぼれないよう、前を向いてしせいよく食べましょう。
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	しらすぼし,だいずフレーク	あおじそドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8 金	ごはん		こめ			10月10日は目の愛護デー。ゲームや動画を見る時間を減らすと、目の健康を守ることができます。色のこい野菜を食べるのもおすすめです。
	たまご やさい て に うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,がんとどき,うずらたまご	あぶら,じゃがいも,さとう,ごま,てんぷん	たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	き 茎わかめの炒め煮	ツナ,くわかめ,あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11 月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			<野菜たっぷりメニュー> いつもの1.5倍量の野菜が入っています。野菜に多くふくまれるビタミンやミネラルは、私たちの体のお助けマンです。
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	キャベツときゅうりのサラダ	ツナ	あおじそドレッシング	キャベツ,きゅうり,コーン	大豆 小麦	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 火	ごはん		こめ			赤魚にごまだれをからめるわけは、①おいしいから②カルシウムがとれるからです。炒め物やサラダなど、いろいろ料理にごまをかけると、手軽にカルシウムがとれます。
	じる けんちん汁	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほししいたけ,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	あかう 赤魚のごまだれ	あかう	てんぷん,あぶら,さとう,ごま		小麦 大豆 ごま	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
13 水	ごはん		こめ			秋の味覚、さつまいも。料理の仕方だけで、おかずにもおやつにもなりますね。今日は、あまずっぱいデザートに 
	ふくに すきやき風煮	ぎゅうにく,あつあげ	あぶら,さとう	ほししいたけ,ごぼう,タマキ,にんじん,こんにゃく,もやし,ねぎ	小麦 牛肉 大豆	
	に さつまいものレモン煮		さつまいも,さとう	レモン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14 木	ごはん		こめ			いわしは骨まで食べられるように料理しています。骨ごと食べる魚や、小松菜などの野菜、とうふなどの大豆製品にはカルシウムがたっぷり。身長をのばすのに役立ちます。 
	じる みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	しょうがに いわしの生姜煮	いわし	さとう	しょうが	小麦 大豆	
	こまつな 小松菜のじゃこ炒め	ベーコン,ちりめん	あぶら	こまつな	小麦 大豆 豚肉	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
15 金	ごはん		こめ			ごはんやおかずは、まんなかが高くなるように、こんもりと盛りつけるときれいです。食べる人の気持ちを考えてつきましよう。
	とくに 豚肉と豆腐の中華煮	ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう,てんぷん,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ,ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	きりぼし 切干とひじきの煮物	ツナ,だいず,あぶらあげ,ひじき	あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈10月のテーマ〉 たべもの はたらきをしよう
18月	ごはん		こめ			チリコンカンはアメリカで親しまれている料理です。豆や肉を、トマトやスパイスで煮こみます。赤い色のもと、トマトとチリパウダーです。 
	ふわたまスープ	ベーコン,たまご,だいずフレーク	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,パセリ,ブロッコリー,カリフラワー	卵 牛肉 大豆 豚肉	
	チリコンカン	ぎゅうにく,ぶたにく,だいずミート,だいず	あぶら,こめこ,オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ	牛肉 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19火	とりめし	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,ほししいたけ,にんじん	小麦 大豆 鶏肉	〈ミヤちゃんデー〉 とりめしは、大分県に昔から伝わる郷土料理です。ニベも大分県でとれた魚です。 
	すまし汁	わかめ,とうふ		たまねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	小麦 大豆	
	ニベフライ	ニベ	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20水	ごはん		こめ			肉じゃが風の煮物にキムチを加えます。キムチからいいだしが出て、ごはんが進む味になります。 
	じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にはくさいキムチ,こんにやく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	ナムル	ツナ,わかめ	さとう,ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,もやし,にんじん	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ぎすけ煮をカミカミして、歯と口の健康を守りましょう。さんま、さつまいもは秋の味覚です。季節のものを食べると体がよくなります。 
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	さつまいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	さんまのかばすレモン煮	さんま	さとう	かばす,レモン	小麦 大豆	
	ぎすけ煮	だいず,いりこ	さとう,アーモンド,ごま		小麦 大豆 ごま アーモンド	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
22金	ごはん		こめ			中国では「八」は「たくさん」、「菜」は「おかず」という意味があります。八宝菜は「たくさん」の宝物を集めて作ったようにおいしい」と、この名前になりました。 
	はっほうさい 八宝菜	ぶたにく,いか,えび,うずらたまご	あぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,きくらげ,たけのこ,キャベツ,もやし	小麦 卵 いかえび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	やさい野菜シューマイ	たら	シューマイのかわ	たまねぎ,えだまめ,にんじん,とうもろこし,エリンギ,しめじ	小麦 大豆 豚肉	
	ラ・フランスゼリー		ラ・フランスゼリー			
25月	ごはん		こめ			食器にごはんつぶやおかずの残りがついたまま片つけていませんか?きれいに食べて返してくれると、調理員さんたちが助かります。 
	あつあ厚揚げのそぼろ煮	とりにく,だいずミート,あつあげ	あぶら,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	やさい野菜炒め	ベーコン	あぶら,はるさめ	たけのこ,きくらげ,キャベツ,もやし,にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
26火	ごはん		こめ			大分県のおいしいものを子どもたちに知ってほしいと、「おおい冠地鶏(かんむりじどり)」をいただきました。よくかんで味わっていただきますよ。 
	むぎ麦ごはん		こめ,むぎ			
	かんむりじどり おやかどん 冠地鶏の親子丼	とりにく,こうやどうふ,ちくわ,たまご	あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
27水	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 おからを混ぜこんだミートローフは、給食センターで手作りします。しょうがの香りや干しいたけのうまみを生かして、塩分をおさえています。
	ほうれんそうスープ	うおそうめん	じゃがいも	だいこん,にんじん,ほうれんそう	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	おからミートローフ	ぎゅうにく,ぶたにく,だいずミート,おから,たまご,スキムミルク,みそ	あぶら,パンこ,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,しょうが,ほししいたけ,えだまめ	小麦 卵 乳 牛肉 大豆 豚肉 ごま	
28木	ごはん		こめ			大分県でとれたハモを無償でいただきました。ふだんなかなか口にすることのない、高級な魚です。カリリと揚げて、かばす風味のたれをかけます。 
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ハモのふしみ	ハモ	でんぷん,あぶら,さとう	かばす	小麦 大豆	
	かばす風味だれ			やさいふりかけ		
	やさい野菜ふりかけ					
29金	ごはん		こめ			〈ハロウィン〉 ハロウィンはもとはヨーロッパのお祭りです。秋の収穫を祝い、先祖の霊をおむかえするとともに、悪霊を追いはらうという意味があります。 
	チキンのトマトビーンズ煮込み	とりにく,ひよこまめ,マローファットピース,レッドパルメーゼ	あぶら,じゃがいも,こめこ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,あかピーマン,きピーマン	牛肉 大豆 鶏肉	
	キャベツとわかめのソテー	わかめ,ツナ,ちりめん	あぶら,さとう,ごま	キャベツ,コーン	小麦 大豆 ごま	
	パンプキンパバロア		パンプキンパバロア		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	