

2023年度 10月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります(体を作る、あかの食品)

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〉 たべものを たいせつにしよう
2月	ごはん		こめ			とんこつスープは、豚の骨をコトコトじっくり煮だしたものです。春雨や野菜によくからんでおいしく食べられます。
	とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら,はるさめ ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ, キャベツ,もやし,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	豆腐バーグのあんかけ	とうふ,とりにく, ぶたにく	さとう,でんぷん,あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
3火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			給食センターでは、特別に大きなヨーグルトを買って使います。1つの容器に10kgも入っているのです。
	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	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
4水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 だれでもできる安全なダイエット方法は、よくかむこと。昆布などの海そうや野菜は、強い味方になります。
	とうにゅう 豆乳みそ汁	あぶらあげ,わかめ, とうにゅう,とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ホキの天玉揚げ	ホキ,あおさ	こむぎこ,あぶら		小麦 大豆	
5木	き 切り昆布の煮物	ちりめん,こんぶ,ちくわ	あぶら,さとう, ごまあぶら	にんじん	小麦 大豆 ごま	キムチが生まれたのは韓国。寒い国なので、からいものを食べて体をあたためようと、考えられました。
	ごはん		こめ			
	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,にら はくさいキムチ,こんにゃく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
6金	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	オイスターソースは海のカキのエキスです。うまみがギュッとつまっていて、炒め物に便利です。
	ごはん		こめ			
	ワンタンスープ	ぶたにく	じゃがいも,さとう, ワンタン	たまねぎ,ねぎ,しょうが,もやし にんにく,にんじん,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
10火	ぎゅうにく 牛肉のオイスターソース炒め	ぎゅうにく	あぶら,さとう,はるさめ, でんぷん	しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ	小麦 牛肉 大豆	かぼすは大分県の特産品。よく似たものに「すだち」があります。こちらは徳島県の特産品です。
	ごはん		こめ			
	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, えのきたけ,ねぎ	大豆 ごま	
11水	いわし 鰯のかぼすレモン煮	いわし	さとう	かぼす,レモン	小麦 大豆	スープには、3色のつみれが入っています。赤はにんじん、黄色はとうもろこし、緑はほうれんそうの色です。
	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		
	カラフルボールのスープ	やさしいりつみれ	マロニー	たまねぎ,にんじん, キャベツ,ねぎ	小麦 大豆	
12木	ちくさや 千草焼き	ぶたにく,とうふ, おから,たまご	あぶら,さとう	ほししいたけ,たまねぎ, にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	揚げパンとミネストローネは人気があります。いつも食べ残しが少ないので、調理員さんたちがよろこびます。
	あげパン	きなこ	コッペパン,あぶら, さとう		小麦 乳 大豆	
	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	
13金	ブロッコリーサラダ	しらすばし, だいずフレク	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	〈うましおメニュー〉 今日のおかずは2つとも、塩分が少なくてもおいしく食べられる工夫をしています。
	ごはん		こめ			
	あつあ 厚揚げのカレーそばろ煮	とりにく,だいずミート, あつあげ	あぶら,じゃがいも, さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
16月	ほうれんそうの香味和え	かつおぶし	さとう,ごまあぶら,ごま	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	〈カミカミメニュー〉 今日は「世界食料デー」。大切な食べ物をムダにしない方法を考えましょう。
	ごはん		こめ			
	うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,がんもどき, うずらたまご	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん, いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
17火	くさ 茎わかめの炒め煮	ツナ,くさわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	スポーツの秋。スポーツをするからといって特別な食事が必要なのではありません。主食、主菜、副菜をそろえるのが基本の食べ方です。
	ごはん		こめ			
	つみれ汁	とりにくだんご,とうふ		だいこん,にんじん, えのきたけ,もやし,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
17火	さんま 秋刀魚の甘露煮	さんま	さとう		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	

*牛乳は毎日あります(体を作る、あかの食品)

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〉 たべものを たいせつにしよう
18 水	とりにく 鶏めし	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 伝わる郷土料理で す。梨は九重町のもの です。ふるさとのおい しいものを味わって いただきます。
	かきたま汁	とうふ、たまご、わかめ	じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	小麦 卵 大豆	
	ぶたにく 豚肉のコロッケ	ぶたにく	じゃがいも、パンこ、 こむぎこ、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	ななし 梨			なし		
19 木	ごはん		こめ			魚の皮には、私たちの 肌のうるおいを保つ 成分がふくまれていま す。残さず食べると お得です。 
	まーぼー 麻婆じゃが	ぶたにく、ぶたレバー、 だいずミート、みそ	あぶら、じゃがいも、さ とう、でんぷん、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	
	さけ 鮭のごまレモン焼き	サケ	マヨネーズ、ふろふく、 ごま	レモン	小麦 さけ 大豆 ご ま	
20 金	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			〈おいしい和牛の日〉 給食の牛肉は、お おいした和牛というブラン ド牛です。今日はふだ んより多めに使ってピ ビンバを作ります。
	わかめのみそ汁	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、 だいこん、ねぎ	大豆	
	おおいした和牛のピビンバ	ぎゅうにく、たまご	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、 たけのこ、もやし、こまつな	小麦 卵 牛肉 大豆 ごま	
23 月	ごはん		こめ			ハンカチを持ってきて いますか？ハンドソー プで洗ってハンカチ でふくところまで が手洗いです。 
	ポトフ	チキンウィンナー	じゃがいも	にんじん、だいこん、 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	
24 火	ごはん		こめ			高野どうふを見たこと がありますか？家の 人と買い物に行くこと が あつたら、お 店で探してみま しょう。
	こうやどうふ、たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく、こうやどうふ、 たまご	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	やさいいた 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 げうりん	
25 水	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			〈やさしいたっぷりメ ニュー〉野菜に多くふ くまれるビタミンやミネ ラルは、体の おたすけ マン。たっぷり食 べま しょう。
	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	
	グリーンサラダ	ツナ、だいずフレーク	あおじそ、ドレッシング	キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり	小麦 大豆	
26 木	ごはん		こめ			「たくさん宝物が入 っているみたいにおい しい」ことから、八宝菜 という名前になった そうです。 
	はっぱほうさい 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 げうりん	
	はるまき 春巻き	ぶたにく	はるさめ、あぶら はるまきのかわ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ	小麦 大豆 豚肉	
27 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 にもりつけるときれい です。食べる人のこ とを 考 えてつぎま しょう。
	あつあ 厚揚げのごまみそ煮	ぶたにく、あつあげ、 みそ	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	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 豚肉 ご ま	
	ほうれんそうの煮びたし	しらすばし、あぶらあげ、 かつおぶし	さとう	ほうれんそう、えのきたけ	小麦 大豆	
30 月	ごはん		こめ			切干大根には、カルシ ウム、鉄、食物せんい など、すすんでとり たい栄養素がたっぷり 含まれています。
	きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、きりぼしだいこん、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ぶたにく かんこくふういた 豚肉の韓国風炒め	ぶたにく、ちくわ	あぶら、さとう、 ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、 なし、 もやし、にら	小麦 大豆 豚肉 ご ま	
31 火	ごはん		こめ			〈ハロウィン〉 ハロウィンはヨーロッ パのお祭りです。ご 先祖様の霊をお迎え するとともに、悪い 霊を 追ひ 払います。また、 秋の収穫を祝う意味 も 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、 マロファットビーンズ、 レッドポテト	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 きいろピーマン、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	
	パンプキンパパロア		パンプキンパパロア		大豆	