

2024年度 10月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります(体を作る、赤のグループ)

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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
1 火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			夏から秋にかけて、なすがおいしい季節です。油を使う料理によく合うので、カレーにもぴったりで。 
	ひき肉となすのカレー	ぎゅうにく,ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,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	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
2 水	ごはん		こめ			10月2日は「とうふの日」。給食の汁物に欠かせないとうふ。10月の給食に何回出るでしょう。数えてみてください。
	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	
	ホキのかぼす風味だれ	ホキ	でんぷん,あぶら,さとう	かぼす	小麦 大豆	
3 木	ごはん		こめ			「食品ロス」という言葉を知っていますか?まだ食べられるものを捨ててしまうことです。これを減らすためにできることは何でしょう。
	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,こんにゃく	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	
4 金	ごはん		こめ			みんなで協力して給食の準備や片付けができていますか?給食の時間に身につけてほしいこのひとつです。 
	中華スープ	かに,ふうみかまぼこ,とうふ	じゃがいも	にんじん,きくらげ,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セリ	
	豚肉のオイスターソース炒め	ぶたにく	あぶら,さとう,はるさめ,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	小麦 大豆 豚肉	
7 月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉うずら卵は口に入れたらすぐかみくみましょう。まちがって丸ごと飲みこむと大変です。
	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	
	茎わかめの炒め煮	ツナ,くきわかめ,あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	
8 火	揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	ミネストローネはイタリア料理です。日本にみそ汁があるように、イタリアの家庭料理に欠かせないスープです。
	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	しらすばし,だいずフレーク	あおじそ トレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
9 水	ごはん		こめ			今日のような献立の形を一汁二菜(いちじゅうにさい)といいます。ごはん、みそ汁、魚、野菜と、体が喜ぶ食べ物がそろっています。 
	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	
	鯖の塩こうじ焼き	さば	オリーブオイル		さば	
	小松菜のじゃこ炒め	ベーコン,ちりめん	あぶら	こまつな,もやし	小麦 大豆 豚肉	
10 木	ゆかりごはん		こめ			今日は目の愛護(あいご)デー。スマホやゲームの時間を短くする、色のこい野菜を食べるなど、目にやさしいことをしませんか?
	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	
	千草焼き	ぶたにく,とうふ,おから,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ	小麦 卵 大豆 豚肉	
11 金	ごはん		こめ			〈うまおメニュー〉カレー粉、しょうが、にんにく、ごまなど香りのよいものを使って、塩分をおさえています。
	厚揚げのカレーそばろ煮	とりにく,あつあげ,だいずミート	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	
	もやしの香味和え	かつおぶし	さとう,ごまあぶら,ごま	もやし,こまつな	小麦 大豆 ごま	
15 火	ごはん		こめ			食べ物がなくて苦しむ人が世界中にたくさんいます。明日は「世界食料デー」。自分にできることを考える日です。
	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,こんにゃく,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	赤魚のごまだれ	あかうお	でんぷん,あぶら,さとう,ごま		小麦 大豆 ごま	
16 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉食事の楽しみのひとつは、季節の移り変わりを感ずることです。今日の梨は九重で作られた「新高(にいたか)」。味わっていただきます。 
	団子汁	とりにく,あぶらあげ,みそ	じゃがいも,こむぎこ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	鰯の梅煮	いわし	さとう	うめぼし	小麦 大豆	
	梨			なし		

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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
17 木	ごはん		こめ			ごはんもおかずも、まんなかが高くなるようにつぐときれいです。給食当番の人、よろしくお願ひします。 
	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、こんにやく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	こまつな小松菜の煮びたし	しらすばし、あぶらあげ、かつおぶし	さとう	こまつな、えのきたけ	小麦 大豆	
18 金	ごはん		こめ			ポトフはフランス料理です。ゴロゴロ切った野菜と肉をなべて煮こみます。難しくないの、好きな材料で作ってみませんか？ 
	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	
	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	
21 月	ごはん		こめ			ゆうべはじゅうぶん眠りましたか？大谷翔平選手はいつも10時間寝ているそうです。ぐっすり眠ること、心と体を整えているのですね。
	チキンのトマトビーンズ煮込み	とりにく、だいず、いんげんまめ	じゃがいも、こめこ、あぶら、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、トマト、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	
22 火	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			〈おおいと和牛の日〉おいしい牛肉で作るビビンバは人気メニュー。ごはんにのせてもりもり食べましょう。 
	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	
	おおいと和牛のビビンバ	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 水	ごはん		こめ			野菜炒めにはるさめを入れると、水分を吸ってくれるので水っぽくなりません。また、苦手な野菜が入っていてもつるつる食べられます。 
	高野豆腐の卵とじ	とりにく、たまご、こうやどうふ	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こんにやく、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	中華風野菜炒め	チキンハム	あぶら、はるさめ、ごまあぶら	たけのこ、キャベツ、もやし、にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	さつまポテト		さつまポテト		大豆	
24 木	ごはん		こめ			春巻きは中国から伝わった料理です。春にとれる野菜をつつんで作ることから、春巻きという名前になったそうです。 
	はつぼうさい八宝菜	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	
	はるま春巻き	ぶたにく	はるさめ、こむぎこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ	小麦 大豆 豚肉	
25 金	ごはん		こめ			シイラは、ハワイでよく食べられる魚です。頭の形と体の色に特ちょうがあります。どんな魚が調べてみませんか？
	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	
	シイラのパン粉焼き	シイラ、こなチーズ	こむぎこ、パンこ、あぶら	パセリ	小麦 乳 大豆	
28 月	ごはん		こめ			給食でいろんな食べ物に出会い、食べられるものを増やしてほしい。そう思いながら、給食センターのみなさんが今日もがんばっています。
	かきたまコーンスープ	かまぼこ、とうふ、わかめ、たまご	じゃがいも、でんぷん	えのきたけ、コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	とろ鶏と厚揚げの中華炒め	とりにく、あつあげ	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、たけのこ、チンゲンサイ	小麦 大豆 鶏肉	
29 火	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			〈やさしいたっぷりメニュー〉いつもの1.5倍の量の野菜を使います。野菜に多く含まれるビタミンやミネラルは体のおたすけマンです。
	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	
	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	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	小麦 大豆	
30 水	ごはん		こめ			切干大根は乾燥しているので長く保存できます。水でもとせばすぐ食べられるので、家に置いておくとう便利です。おかずは、宮城県気仙沼市で水揚げされたマグロのカツです。
	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	
	まぐろ鰯カツ	マグロ、みそ	こむぎこ、パンこ、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	キャベツの昆布和え	しらすばし、こんぶ	わふうドレッシング	キャベツ、もやし	小麦 大豆	
31 木	すく少なめごはん		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し、悪い霊を追いはらいます。また、秋の作物の収穫を祝う意味もあります。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく、ぶたレバー、ゼラチン	あぶら、さとう、ペンネ、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 豚肉 ゼラチン	
	こまつな小松菜のソテー	ベーコン、しらすばし	あぶら	こまつな、もやし	小麦 大豆 豚肉	
	パンプキンパバロア		パンプキンパバロア		大豆	