



平成30年10月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
1	月	ご飯	○	あじ甘辛煮 さつまい芋の揚げ煮 なめこ汁	あじ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 なめこ ねぎ こんにゃく	米 さつまい芋 砂糖 澱粉	大豆油	828 31.0 21.4 3.0	秋の味覚 収穫の秋です。野山には作物が 実り、海では脂ののった魚が獲れま す。色とりどりの食べ物を食べて豊 かな秋を満喫しましょう。
2	火	(セルフビビンバ) 麦ご飯	○	しゅうまい2個 ビビンバの具 中華風コンソープ ひとくちりんごゼリー1個	しゅうまい 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら 江戸菜	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ こんにゃく 生姜	米 麦 砂糖 澱粉 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	854 30.9 23.8 3.5	給食クイズ 私ほだれしよう? ・煮物や汁物などの料理に入っ ています。 ・干してから使うこともあります。
3	水	ご飯	● シメジ トモ	ハートオムレツ1個 こんにゃくサラダ ハヤシシチュー	豚肉 卵	牛乳 海藻	トマト にんじん 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 こんにゃく グリーンピース にんにく	米 じゃが芋 小麦粉 ミルメーク	サラダ油 バター	845 26.8 22.4 3.5	答え:いいたけ しいだけに含まれるビタミンDは、カ ルシウムを体内に取り込みやすくする働 きがあります。詳しくは、クラス掲示の 給食便りを読んでください。
4	木	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き2個 ポパイサラダ 酒々井味噌の団子汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 江戸菜 にんじん	干し椎茸 大根 ねぎ こんにゃく 生姜	米 白玉もち 砂糖	マヨネーズ ごま	829 37.7 21.8 3.6	10月4日は、いわし(104)の日 今日の給食の中に、いわしが入って います。それはどこかという、ポパイサ ラダに入っています。ちりめんじゃこ は、かたくちいわしの稚魚です。
5	金	中華麺	○	春巻 パンパンジーサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ 豆乳とココアのマフィン	豚肉 春巻 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゃべつ きゅうり ねぎ もやし こんにゃく 生姜 こんにゃく	中華麺 マフィン	大豆油 サラダ油 ごま油	795 30.8 36.3 4.4	好き嫌いをく何でも食べよう 食べ物、体の中でのいろいろな働きを しています。食べ物によって、その働き は違いますが、好き嫌いせずいろいろな食 べ物を食べましょう。
8	月	体育の日										
9	火	ピラフ	○	白身魚(ほき)のレモンソースかけ コースローサラダ スコッチフロス	ほき 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	きゃべつ レモン きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ かぶ	米 じゃが芋 澱粉 麦 砂糖	大豆油	845 30.1 28.4 4.5	イギリス料理!スコッチフロス! イギリスの中でもスコットランドの 伝統料理です。肉と野菜、小麦 を入れて30分煮たソープ です。
10	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草和風サラダ 根菜のごま汁 ブルーベリーゼリー	豆腐 卵 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	玉ねぎ しめじ たまご えのき 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	824 27.0 23.5 3.0	10月10日の目の愛護デー 目は一生使う大切なものです。目 の健康について考えてみましょう。 目によいブルーベリーを使ったゼ リーの登場です。
11	木	ご飯	○	ショーンボー1個 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	ショーンボー 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ねぎ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油	832 29.8 25.7 3.0	ジャジャン豆腐は、「家常豆腐」 と書きます。家庭風や家においふれ たという意味があり、家で常食する 豆腐料理ということからこの名が つけられたと言われています。
12	金	(セルフホットドッグ) 背割り コッペパン	○	フランクフルト焼き(ケチャップ&マスタード) 花野菜サラダ きのこ豆のクリームスープ	フランクフルト ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン 玉ねぎ エリンギ しめじ たまご	パン 砂糖 米粉	サラダ油 生クリーム	803 32.0 38.4 4.2	ホットドッグを作ろう パンにフランクフルトをはさ んで、仕上げにケチャップ&マスター ドをかけて食べましょう。
15	月	ご飯	○	さんまのおかか煮 切干大根の煮物 秋のすまし汁 りんご	さんま かつお節 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 大根 しめじ なめこ ねぎ りんご	米 里芋 砂糖	サラダ油	818 31.0 23.0 3.3	旬の食べ物「さんま」 「秋」にとれる「刀」のよう に細長い「魚」と書いて、「秋 刀魚(さんま)」です。
16	火	シナモン 揚げパン	○	チリコンカン 海草サラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ハム 豚肉 大豆	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん	大根 玉ねぎ 生姜 きゅうり にんにく グリーンピース	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	821 33.8 24.7 3.9	大豆は、「畑のお肉」と言われるほ ど、栄養豊富な食べ物です。不足 しがちな食べ物ですので、家で積極 的に食べるようにしましょう。
17	水	ご飯 (韓国料理)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め トックスープ	卵 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜	もやし 大根 きゃべつ キムチ ねぎ にんにく	米 トック 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油 ごま	841 33.5 25.3 3.3	韓国風手巻き寿司を作ろう! ご飯に玉子焼きや韓国風炒め をのせて、韓国のりで巻いて食 べましょう。
18	木	ご飯	○	フィッシュカツ(ソース) 五目豆 ふしめん汁	フィッシュカツ 大豆 鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう ねぎ れんこん 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 そうめん	大豆油 サラダ油	837 29.2 25.3 3.6	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」 は、「徳島県」です。郷土料理 の「フィッシュカツ」「ふしめ ん汁」が登場します。
19	金	(セルフ中華丼) ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子3個 にらともやしの中華和え 中華丼の具	餃子 豚肉 なると いか えび うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん にら チンゲンサイ	もやし 干し椎茸 きゃべつ たけのこ	米 砂糖 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま油	850 32.4 28.4 3.5	中華丼には、全部で10種類の 食材が入っています。食べな がら全種類見つけてみましょ う。
22	月	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	きゃべつ たくあん 玉ねぎ 白菜 しらたき れんこん	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	824 29.3 21.1 3.1	卵は、完全栄養食品と呼ばれるほ ど、栄養豊富な食べ物です。成長に 必要なたんぱく質を初め、様々な 栄養成分が含まれています。
23	火	麦ご飯	○	きのこカレー 福神漬け あわせるフルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのき しめじ にんにく 生姜 アロエ みかん パイン 福神漬	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	855 22.3 21.0 2.6	旬の食べ物「きのこ」 人工栽培によって今では年中食 べられますが、本来は、梅雨と秋が 旬の食べ物です。10月の給食で たくさん登場します。
24	水	ご飯	○	さばのおろしソースかけ 干草和え 酒々井味噌のどさんこ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし きゃべつ ねぎ 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま油 バター ごま	857 33.8 26.7 3.7	味噌 味噌 コシヒカリ 1等米 ・4日:団子汁 ・24日:どさんこ汁
25	木	ご飯	○	酢豚 ごまだれサラダ(ドレッシング) 冷凍パイン	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり 干し椎茸 たけのこ パイン もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	831 26.8 26.9 2.5	玉ねぎ しめじ エリンギ 干し椎茸 えのき きゅうり コーン にんにく
26	金	きのこ スパゲティ	○	きびなごサクサク揚げ3本 芋いっぱいサラダ お米のタルト	ベーコン	牛乳 きびなご	にんじん	スバゲティ じゃが芋 さつまい芋 タルト	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	878 25.9 36.2 3.5	スパゲティ じゃが芋 さつまい芋 タルト	
29	月	ご飯	○	鉄鍋餃子 パンサンスー 大根のオイスターソース煮 桃の杏仁豆腐	鉄鍋餃子 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 大根 生姜 にんにく 干し椎茸 桃	米 マロニー 砂糖 ごま油 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	875 28.7 23.2 3.0	パンサンスーは、中国で食べられ ている料理です。「パン」は「混ぜ る」、「サン」は「3種類の材 料」、「スー」は「干切り」とい う意味があります。
30	火	(セルフオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) さつまい芋の米粉シチュー	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ コーン にんにく	米 さつまい芋 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	824 26.7 25.9 3.4	旬の食べ物「さつまい芋」 ホクホク甘い、便秘予防によ い食物せんいがたっぷり含まれ る食べ物です。
31	水	ご飯	○	天ぷら(天つゆ)(ししゃも1本・かぼちゃ1個) 磯辺和え たぬき汁 かぼちゃプリン	さつまい芋 揚げ 油揚げ	牛乳 ししゃも のり	にんじん かぼちゃ ほうれん草 江戸菜	もやし こんにゃく えのき ねぎ 生姜	米 小麦粉 澱粉 プリン	大豆油 サラダ油	801 23.9 21.2 3.5	10月31日は、「ハロウィ ン」です。秋の収穫を祝う行事 です。自然の恵みに感謝してい ただきましょ。🎃

★10月分給食費の口座振替日は、10月1日(木)になります。
もし、残高不足等の理由により引き落としができない場合は、
11月分と同じ日(10月31日)に再振替をします。残高の確認
をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、
ご了承ください。
★献立表の材料に下線のあるものが酒々井町産の食材です。

学校給食実施基準が一部改正されました!
学校給食では、児童生徒の健康増進および食育の推進を図るために、望ましい
栄養量(学校給食実施基準)が定められています。
酒々井町では、10月分より右記の基準に沿った献立作成並びに給食作り
努めてまいります。

学校給食実施基準(12~14歳の場合)
熱量: 830kcal
たんぱく質: 27.0~41.5g
脂質: 18.4~27.7g
塩分: 2.5g未満
給食による摂取エネルギー
全体の13~20%
給食による摂取
エネルギー全体
の20~30%