

令和3年度

10月給食献立予定表

(中学校)

山田町立学校給食センター

しっかり  
食べよう

朝ごはん



| 日       | 献立名                                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳 | 主に体をつくるもとになる食品 |                 | 主に体の調子を整えるもとになる食品   |                   | 主にエネルギーになる食品 |          | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|-----------------|---------------------|-------------------|--------------|----------|-----------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                                                                               |    | たんばく質<br>1群    | 無機質<br>2群       | ビタミンA<br>3群         | ビタミンC<br>4群       | 炭水化物<br>5群   | 脂質<br>6群 |                             |
| 1<br>金  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 797 kcal                    |
|         | かつおフライ                                                                                                                                                                                                                                        |    | かつお            |                 |                     | パン粉               | 油            | 27.2 g   |                             |
|         | 春雨サラダ                                                                                                                                                                                                                                         |    |                |                 | もやし きゅうり と<br>うもろこし | 春雨 砂糖             | ごま油          | 16.8 g   |                             |
|         | ワンタンスープ                                                                                                                                                                                                                                       |    | 豚肉             | 人参 小松菜          | 白菜 だけのこ ねぎ          | ワンタンの皮            |              | 2.2 g    |                             |
|         | ぶどうゼリー                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |                 |                     | ぶどうゼリー            |              |          |                             |
| 一口メモ    | 10月になりました。実りの秋、食欲の秋ともいわれるように旬をむかえる食べ物が1 番多くでまわる時期です。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わいましょう。                                                                                                                                                                |    |                |                 |                     |                   |              |          |                             |
| 4<br>月  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 809 kcal                    |
|         | 鶏と根菜のつくね                                                                                                                                                                                                                                      |    | 鶏肉             |                 |                     | れんこん ごぼう た<br>まねぎ | 里芋 パン粉       | ごま油      | 29.8 g                      |
|         | キャベツと昆布の酢の物                                                                                                                                                                                                                                   |    |                | 昆布              | 人参 水菜               | キャベツ えのきだけ        | 砂糖           |          | 17.5 g                      |
|         | いわしのつみれ汁                                                                                                                                                                                                                                      |    | いわし 豆腐 みそ      | 人参              | 大根 ごぼう ねぎ           |                   |              | 2.4 g    |                             |
|         | りんごゼリー                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |                 |                     | りんごゼリー            |              |          |                             |
| 一口メモ    | 今日10月4日は、語呂合わせで「い（1）わ（0）し（4）」の日といわれています。いわしのあぶらには生活習慣病予防に効果のあるEPA（エイコサペンタエン酸）や脳を活性化させる効果があるDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富にふくまれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いので、骨ごと食べてほしい魚の1つです。今日は、つみれにしたいわしを味わってください。                                                       |    |                |                 |                     |                   |              |          |                             |
| 5<br>火  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 738 kcal                    |
|         | 豆腐ハンバーグおろしがけ                                                                                                                                                                                                                                  |    | 豆腐 鶏肉 豚肉       |                 |                     | 大根 玉ねぎ            |              | 油        | 27.2 g                      |
|         | 海藻と高野豆腐の煮物                                                                                                                                                                                                                                    |    | 高野豆腐           | ひじき あかもく        | 人参 さやいんげん           | ごぼう               | 砂糖           | 油        | 18.4 g                      |
|         | 小松菜のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                       |    | 油揚げ みそ         |                 | 小松菜 人参              | 白菜 ねぎ             |              |          | 2.6 g                       |
| 6<br>水  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 820 kcal                    |
|         | さば味噌煮                                                                                                                                                                                                                                         |    | さば みそ          |                 |                     |                   |              |          | 28.2 g                      |
|         | 切干大根のジャギジャギあ<br>え                                                                                                                                                                                                                             |    |                |                 | 人参                  | 切干大根 きゅうり<br>ごぼう  | 砂糖           | ごま油      | 23.9 g                      |
|         | 高野豆腐のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                      |    | 高野豆腐 みそ        | 人参 大根の葉         | 大根 ししいたけ            | じゃがいも             |              | 2.4 g    |                             |
| 7<br>木  | 黒糖パン                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                | 脱脂粉乳            |                     |                   | 強力粉 黒砂糖      | マーガリン    | 845 kcal                    |
|         | 鶏肉の蜂蜜マスタード焼                                                                                                                                                                                                                                   |    | 鶏肉             |                 |                     | はちみつ              |              |          | 32.8 g                      |
|         | ポテトのチーズ煮                                                                                                                                                                                                                                      |    |                | チーズ             |                     | じゃがいも さ<br>つまいも   | 有塩バター        |          | 24.8 g                      |
|         | マカロニスープ                                                                                                                                                                                                                                       |    | ベーコン           | 人参 ブロッコリー       | キャベツ とうもろこ<br>し     | マカロニ              |              | 3.0 g    |                             |
|         | 梨                                                                                                                                                                                                                                             |    |                |                 | 梨                   |                   |              |          |                             |
| 一口メモ    | 梨は夏から秋にかけてが旬のくだものです。梨の歴史は古く、弥生時代までさかのぼります。日本人が梨を食べていた1 番古い証拠は、登呂遺跡から発掘された梨の種なそうです。現在は40種類ほどの梨があります。                                                                                                                                           |    |                |                 |                     |                   |              |          |                             |
| 8<br>金  | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 843 kcal                    |
|         | 鮭の塩焼き                                                                                                                                                                                                                                         |    | 鮭              |                 |                     |                   |              |          | 38.3 g                      |
|         | にんじんしりしり                                                                                                                                                                                                                                      |    | 鶏肉 卵 かつおぶし     | 人参              | もやし                 |                   | 油            | 21.6 g   |                             |
|         | 緑黄色野菜みそ汁                                                                                                                                                                                                                                      |    | ベーコン みそ        | かぼちゃ 小松菜 人<br>参 |                     |                   |              | 2.7 g    |                             |
|         | 県産ブルーベリーゼリー                                                                                                                                                                                                                                   |    |                |                 |                     | ブルーベリーゼ<br>リー     |              |          |                             |
| 一口メモ    | 給食にほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？・・・正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中でビタミンAに変化する「ベータカロチン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。今日は、10月10日の目の愛護デーにちなんで、目の健康によいビタミンAやアントシアニンがたくさんとれる献立にしました。目の健康のためにしっかり食べましょう。 |    |                |                 |                     |                   |              |          |                             |
| 11<br>月 | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 781 kcal                    |
|         | さんまの生姜煮                                                                                                                                                                                                                                       |    | さんま            |                 |                     | しょうが              |              |          | 23.9 g                      |
|         | 五目炒め                                                                                                                                                                                                                                          |    | 豚肉             | 人参 ビーマン         | キャベツ 玉ねぎ            | 春雨                | 油            | 19.8 g   |                             |
|         | たまねぎの味噌汁                                                                                                                                                                                                                                      |    | 油揚げ みそ         | わかめ             | 人参                  | 玉ねぎ               |              |          | 2.3 g                       |
|         | 洋梨ゼリー                                                                                                                                                                                                                                         |    |                |                 |                     | 洋梨ゼリー             |              |          |                             |
| 一口メモ    | さんまは、秋の味覚を代表する魚のひとつですが、さんまの獲れる量がここ数年減っていることを知っていますか。その原因のひとつが地球温暖化だといわれています。日本の近くの海水温が高くなって、冷たい海を好むさんまが日本に近寄らなくなったそうです。これから先も、秋にはあぶらののったおいしいさんまを味わえるように、地球温暖化を防ぐための生活をしていきましょう。あなたは、どんなことに気を付けていますか。                                          |    |                |                 |                     |                   |              |          |                             |
| 12<br>火 | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 764 kcal                    |
|         | エビシュウマイ(2ケ)                                                                                                                                                                                                                                   |    | えび             |                 |                     | 玉ねぎ               | 焼売の皮         |          | 30.6 g                      |
|         | 豆腐ミートボールの酢豚風                                                                                                                                                                                                                                  |    | 豆腐 鶏肉 豚肉       | 人参 ビーマン         | 玉ねぎ だけのこ し<br>いたけ   | 砂糖 パン粉            | 油            | 17.8 g   |                             |
|         | もやしのスープ                                                                                                                                                                                                                                       |    | 鶏肉             | わかめ             | 人参                  | もやし しめじ ねぎ        |              |          | 2.2 g                       |
| 13<br>水 | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     |                   | 米 麦          |          | 884 kcal                    |
|         | 春巻き（2ケ）                                                                                                                                                                                                                                       |    | 豚肉             |                 |                     | だけのこ きくらげ<br>しいたけ | 春巻きの皮        | 油        | 33.1 g                      |
|         | パンパンジーもやし                                                                                                                                                                                                                                     |    | みそ             |                 |                     | きゅうり もやし          | 砂糖           | ごま油      | 29.1 g                      |
| 14<br>木 | 卵キムチスープ                                                                                                                                                                                                                                       | ○  | 卵 豆腐 みそ        |                 | 人参 にら               | 大根 白菜 キムチ         |              |          | 2.4 g                       |
|         | 長コッペパン切目入                                                                                                                                                                                                                                     |    |                | 脱脂粉乳            |                     |                   | 強力粉 砂糖       |          | 846 kcal                    |
|         | ホキのカリカリフライ                                                                                                                                                                                                                                    |    | ホキ             |                 |                     | じゃが芋 米粉           | 油            | 27.9 g   |                             |
|         | ごぼうとれんこんのサラダ                                                                                                                                                                                                                                  |    |                | 人参              | ごぼう れんこん と<br>うもろこし | 砂糖                | マヨネーズ<br>ごま  | 26.7 g   |                             |
|         | ミートボールスープ                                                                                                                                                                                                                                     |    |                | 人参 さやいんげん       | キャベツ 玉ねぎ            |                   | 油            | 2.8 g    |                             |
| 14<br>木 | オレンジ                                                                                                                                                                                                                                          | ○  |                |                 |                     | オレンジ              |              |          |                             |
|         |                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |                 |                     |                   |              |          |                             |

| 日       | 献立名                                                                                | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる |              | 緑の仲間・<br>体の調子を整える |                      | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる   |           | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|--------------|-------------------|----------------------|---------------------|-----------|-----------------------------|
| 15<br>金 | 麦ごはん                                                                               | ○  |                 |              |                   |                      | 米 麦                 |           | 878 kcal                    |
|         | さわらのオイネーズ焼き                                                                        |    | 鯖               | 牛乳           |                   |                      | パセリ オイネーズ           |           | 41.5 g                      |
|         | ひじきと枝豆の生姜サラダ                                                                       |    |                 | ひじき          |                   | 枝豆 れんこん しょうが         |                     |           | 28.9 g                      |
|         | 鶏の水炊き                                                                              |    | 鶏肉 豆腐 ちくわ       |              | にんじん              | しいたけ 白菜 ねぎ           |                     |           | 2.4 g                       |
| 18<br>月 | 麦ごはん                                                                               | ○  |                 |              |                   |                      | 米 麦                 |           | 822 kcal                    |
|         | フーヨーハイ（かに玉）                                                                        |    | 卵 かに            | 青のり          |                   | 玉ねぎ                  | 片栗粉                 | ごま油       | 25.0 g                      |
|         | 小松菜ナムル                                                                             |    |                 |              | 小松菜 人参            | もやし                  | 砂糖                  | ごま油 ごま    | 25.7 g                      |
|         | 豆乳入り春雨ポトフ                                                                          |    | 豆乳              |              | 人参                | キャベツ 玉ねぎ             | 春雨                  |           | 2.3 g                       |
|         | チーズデザート                                                                            |    |                 | チーズ(チーズデザート) |                   | チーズデザート              |                     |           |                             |
| 19<br>火 | 発芽玄米ごはん                                                                            | ○  |                 |              |                   |                      | 米 発芽玄米              |           | 892 kcal                    |
|         | ポークカレー                                                                             |    | 豚肉              |              | 人参                | 玉ねぎ グリンピース           | じゃがいも               | 油         | 37.2 g                      |
|         | 揚げささみのレモン風味                                                                        |    | 鶏肉              |              |                   |                      | 片栗粉                 | 油         | 21.1 g                      |
|         | かりぼりあえ                                                                             |    |                 |              |                   | キャベツ きゅうり 福神漬        |                     | ごま        | 2.6 g                       |
| 一口メモ    | ささみは、とりの胸肉の裏側についている肉で、形が笹の葉ににていることからこう呼ばれています。疲労回復や粘膜を守るはたらきのあるナイアシンがたくさんふくまれています。 |    |                 |              |                   |                      |                     |           |                             |
| 20<br>水 | わかめごはん                                                                             | ○  |                 | わかめ          |                   |                      | 米 麦                 |           | 815 kcal                    |
|         | さわらのねぎソース                                                                          |    | 鯖               |              |                   | ねぎ 玉ねぎ               |                     | 油         | 29.1 g                      |
|         | 切干大根の煮物                                                                            |    | 油揚げ             |              | 人参 さやいんげん         | 切干大根 ごぼう しいたけ        | 砂糖                  |           | 18.3 g                      |
|         | さつまいものみそ汁                                                                          |    | みそ              |              | 小松菜               | 玉葱                   | さつまいも               |           | 2.6 g                       |
| 21<br>木 | 食パン - ブルーベリージャム                                                                    | ○  |                 | 脱脂粉乳         |                   |                      | 強力粉 砂糖<br>ブルーベリージャム |           | 814 kcal                    |
|         | かぼちゃのミートグラタン                                                                       |    | 豚肉              | チーズ          | かぼちゃ パプリカ         | 玉ねぎ                  |                     |           | 29.0 g                      |
|         | 野菜サラダ                                                                              |    |                 |              |                   | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし  |                     | フルクト レッソグ | 26.4 g                      |
|         | 白菜とベーコンのスープ                                                                        |    | ベーコン            |              | 人参                | 白菜 玉ねぎ ブロッコリー        |                     | 油         | 2.9 g                       |
|         | りんご                                                                                |    |                 |              |                   | りんご                  |                     |           |                             |
| 一口メモ    | りんごがおいしい季節になりました。皮にも栄養があるので皮ごと食べましょう。食欲がない時やおなかの調子がわるい時は、皮をむいてすりおろしたりりんごがおすすめです。   |    |                 |              |                   |                      |                     |           |                             |
| 22<br>金 | 青菜ごはん                                                                              | ○  |                 |              | 大根の葉              |                      | 米 麦                 |           | 871 kcal                    |
|         | 鮭の磯辺揚げ                                                                             |    | 鮭               | 青のり          |                   |                      | 小麦粉                 | 油         | 29.9 g                      |
|         | 白菜のおかかあえ                                                                           |    | かつおぶし           |              | 小松菜 人参            | 白菜                   |                     |           | 26.1 g                      |
|         | きのこ里芋のみそ汁                                                                          |    | 豆腐 みそ           |              |                   | えのきだけ なめこ<br>しいたけ ねぎ | 里芋                  |           | 2.4 g                       |
|         | ブルーベリータルト                                                                          |    | 豆乳（ブルーベリータルト）   |              |                   |                      | ブルーベリータルト           |           |                             |
| 27<br>水 | 麦ごはん                                                                               | ○  |                 |              |                   |                      | 米 麦                 |           | 754 kcal                    |
|         | サバの塩焼き                                                                             |    | さば              |              |                   |                      |                     |           | 28.6 g                      |
|         | たくあんあえ                                                                             |    |                 |              | にんじん              | 大根 キャベツ きゅうり         |                     | ごま        | 19.4 g                      |
|         | じゃが芋とわかめのみそ汁                                                                       |    | 油揚げ みそ          | わかめ          |                   | 玉ねぎ                  | じゃがいも               |           | 2.4 g                       |
| 28<br>木 | アップルパン                                                                             | ○  |                 | 脱脂粉乳         |                   | りんご                  | 強力粉 砂糖              |           | 799 kcal                    |
|         | 県産牛豚ハンバーグ                                                                          |    | 牛肉 豚肉           |              |                   | マッシュルーム 玉ねぎ          | 砂糖                  |           | 31.6 g                      |
|         | 花野菜サラダ                                                                             |    |                 |              | ブロッコリー パプリカ       | カリフラワー とうもろこし        | 砂糖                  | 油         | 26.8 g                      |
|         | きゃべつのクリーム煮                                                                         |    | ベーコン            | 牛乳           | 人参 パセリ            | キャベツ 玉ねぎ             |                     | 油         | 3.0 g                       |
| 29<br>金 | 麦ごはん                                                                               | ○  |                 |              |                   |                      | 米 麦                 |           | 852 kcal                    |
|         | とりのからあげ                                                                            |    | 鶏肉              |              |                   |                      | 砂糖 片栗粉              | 油         | 33.4 g                      |
|         | かいそうサラダ                                                                            |    |                 | わかめ とさかのり    |                   | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし  |                     |           | 22.4 g                      |
|         | 豚汁                                                                                 |    | 豚肉 豆腐 みそ        |              | 人参                | 大根 ごぼう ねぎ            |                     | 油         | 2.5 g                       |
|         | ハロウィンかぼちゃプリン                                                                       |    |                 |              |                   |                      | かぼちゃプリン             |           |                             |

おしらせ

10月の給食費の振替日は、10月25日（月）です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費