

令和6年度

10がつきゅうしよくこんだてよていひょう

(小学校)

山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		636 kcal
	ぎょうざ(2こ)		ぶたにく	あぶら ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ いら	21.8 g
	チンゲンサイいりチャブチェ		ぶたにく あつあげ	はるさめ さとう ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	20.6 g
	ちゅうかふうたまごスープ		たまご		とうもろこし たまねぎ ねぎ	1.6 g
2 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		586 kcal
	とうふハンバーグ-きのこソース		とうふ とりにく ぶたにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ えのきだけ	23.2 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	16.8 g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ みそ		にんじん もやし ししいだけ だいこんのは	2.2 g
ー メ	10月2日は、語呂合わせで「とー(10)ふ(2)」の日といわれていることから、今日の主菜は豆腐ハンバーグにしました。大豆から作られた豆腐は、食べた分がほとんど無駄なく栄養になります。消化吸収率が95%と高く、胃腸にやさしい食品の1つです。					
3 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		557 kcal
	とりにくのアップルソース		とりにく	さとう	りんご たまねぎ	27.0 g
	さつまいもとレーズンのサラダ		ヨーグルト	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり ほしぶどう	18.5 g
	こまつなのスープ		とうふ ベーコン	あぶら	こまつな たまねぎ しめじ とうもろこし	2.4 g
ー メ	サラダに入っているさつまいもは、食物せんいを多くふくんでいます。食物せんいはおなかの掃除をしてくれて、おなかの健康に役立ちます。そして、風邪予防に効果のあるビタミンCがたくさんふくまれていますので、しっかり食べて風邪予防をしましょう。					
4 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		553 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら さとう	しょうが たまねぎ ビーマン	23.7 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	14.4 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん	2.0 g
ー メ	今日の主菜は「豚肉のしょうがいため」です。豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1、たまねぎにはそのはたらきを助けるアリシンがふくまれています。疲れがたまっているときにおすすめの料理です。お好みでごはんにかけてどんぶりのように食べてもおいしいです。					
7 月 豊 小 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		568 kcal
	さけのもみじやき 		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	26.1 g
	やさしいため		ハム	はるさめ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン	19.1 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ ねぎ	2.3 g
ー メ	今日の主菜は「鮭のもみじやき」。焼き色がもみじのようにきれいで秋にぴったりのメニューです。すりおろしたにんじんと、ノンエッグマヨネーズを混ぜたものをぬって焼きました。おうちでもぜひ、ためしてみてください。					
8 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		590 kcal
	ごぼういりかみかみハンバーグ		とりにく	さとう あぶら パンこ	ごぼう たまねぎ	23.4 g
	ひじきのサラダ		ひじき	ごま さとう あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし	13.8 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい ごぼう にんじん しめじ ねぎ	2.2 g
ー メ	せんべいじるは、青森県八戸市周辺に伝わる郷土料理です。この地域では、昔、お米よりそばや小麦がたくさんとれたためそばや小麦粉を使った料理が多くあります。南部せんべいもそのひとつです。給食のせんべい汁はとり肉を使っていますが、川魚やさばの水煮缶、馬肉を使ったものもあるそうです。					
9 水 山 小 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		634 kcal
	いわしのしょうがに		いわし		しょうが	24.2 g
	きりほしだいこんのもの		ちくわ	あぶら さとう	きりほしだいこん にんじん ししいだけ	17.2 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ	
お米deブルーベリータルト(豊小)	とうにゅう	さとう こめこ	ブルーベリー	2.0 g		
ー メ	今日の副菜は「切干大根のもの」です。切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。大根は日本で1番多く作られている野菜です。生の大根では長い期間保存できませんが、干して乾燥させることで長期保存ができます。太陽の光を浴びて、栄養やうまみがギュッとつまっているだけでなく、昔の人の知恵もつまった食材です。昔の人の知恵が詰まった食材を大切にしていきたいですね。					
10 木	ちいさめコッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		534 kcal
	やきそばいりやさしいため		ぶたにく かつおぶし あおのり	ちゅうかめん あぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きりほしだいこん	22.5 g
	コーンしゅうまい		ぶたにく とりにく	こむぎこ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	14.3 g
	えびボールスープ		えびボール	ごまあぶら	にんじん だけのこ ししいだけ こまつな	2.7 g
お米deブルーベリータルト(山小)	とうにゅう	さとう こめこ	ブルーベリー			
11 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		618 kcal
	チキンみそカツ		とりにく みそ	あぶら パンこ		24.7 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん	21.8 g
	もやしのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ		もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	2.0 g
15 火 山 小 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		623 kcal
	あつあげのそばろに		あつあげ ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん	28.4 g
	ほうれんそうのりあえ		のり		ほうれんそう はくさい もやし にんじん	19.0 g
	いわしのつみれじる		いわしつみれ とうふ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.1 g
ー メ	10月4日は語呂合わせから「い(1)わ(0)し(4)」の日ともいわれています。いわしにふくまれるあぶらには、DHAが多くふくまれ脳を活性化するのはたらきがあります。また、カルシウムが豊富なうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いですし、今日のつみれには骨もくだいて入っているのでカルシウムも豊富にふくまれています。成長期には積極的に食べてほしい食品の1つです。					
16 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		619 kcal
	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	32.6 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	21.3 g
	だいこんのみそしる		とうふ みそ		だいこんのは だいこん にんじん えのき だけ ねぎ	1.9 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
17 木	コッパンきりめいり		脱脂粉乳	こむぎこ さとう		553 kcal
	てりやきソースハンバーグ		ぶたにく きゅうにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ	25.4 g
	やさいサラダ	○		あぶら	キャベツ きゅうり パプリカ	19.0 g
	たまごわかめのスープ		たまご わかめ		だいこん ねぎ	3.1 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
18 金	むぎごはん			こめ むぎ		716 kcal
	いわて純情メンチカツ	○	ぶたにく	あぶら パン粉	たまねぎ	27.4 g
	だいすのいそに		だいす あぶらあげ ひじき	さとう あぶら	にんじん さやいんげん	29.9 g
	さんまのつみれじる		さんまつみれ とうふ みそ		だいこん だいこんのは にんじん ごぼう ねぎ	2.0 g
一口メモ	今日の主菜は「いわて純情メンチカツ」です。県産豚肉100%、県産小麦（ゆきちから）のパン粉を使用して作った学校給食用に開発された商品です。卵と乳未使用で、食物アレルギーにも配慮しています。					
21 月	発芽玄米ごはん			こめ 発芽玄米		619 kcal
	あきたっぶりカレー	○	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ	23.1 g
	ブレンオムレツ		たまご	さとう あぶら		18.0 g
	かりぼりあえ			こま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.1 g
一口メモ	カレーはかりでなく、野菜のおかずもしっかり食べましょう。1回の食事で食べてほしい野菜の量は120g、生野菜を両手に山盛り1つ分が目安です。今日の給食にも120gの野菜を使用しています。					
22 火	むぎごはん			こめ むぎ		593 kcal
	たらフライ	○	たら	あぶら パン粉		23.9 g
	かみかみサラダ(いか)		いか わかめ	さとう こま こまあぶら	きゅうり はくさい にんじん	16.9 g
	けんちんじる		とうふ さつまあげ	さつまいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	1.7 g
23 水	むぎごはん			こめ むぎ		553 kcal
	さけのなんぶやき	○	さけ	こま		28.7 g
	ちくわのとさに		ちくわ かつおぶし	さとう	にんじん だけのこ えだまめ	14.5 g
	やさいたっぶりみそじる(R5山中)		とりにく みそ	こまあぶら	にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	1.8 g
一口メモ	今日の副菜は「ちくわの土佐煮」です。土佐煮とは、現在の高知県＝土佐の国の名物であるかつお節のうまみをきかせた煮物のことです。ちくわを調味料で煮込んで最後に鰹節を入れます。簡単ですので、おうちでも試してみてください。					
24 木	チーズパン		脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		664 kcal
	とりにくのはちみつマスタードやき	○	とりにく	はちみつ		33.1 g
	あきやさいのペンネ		ぶたにく	ペンネ あぶら	たまねぎ にんじん なす ピーマン	26.4 g
	クリームシチュー		とりにく 牛乳	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリーのくぎ	2.5 g
25 金 四小 五年無	むぎごはん			こめ むぎ		602 kcal
	とりのからあげ	○	とりにく	さとう かたくりこ		28.7 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ アカモク		きゅうり もやし にんじん ねぎ	19.6 g
	やさいたっぶりきのこじる(R5豊小)		あぶらあげ みそ		だいこん にんじん なめこ まいだけ しめじ	1.5 g
一口メモ	干支の10番目が「とり」であることから、毎年10月29日は県内の小中学校で鶏肉の日給食を実施しています。29日は、中学校がお休みなため、今日鶏肉を使った献立にしました。岩手県チキン協同組合から助成金をいただいて、実施しています。くわしくは、配付したパンフレットをみてください。					
28 月 豊小無	むぎごはん			こめ むぎ		651 kcal
	チキンチキンごぼう	○	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	ごぼう えだまめ	27.9 g
	レンコンのごまマヨサラダ		とりにく ひじき	ノンエッグマヨネーズ さとう こま	れんこん とうもろこし にんじん みずな	21.0 g
	ほうれんそうのみそじる		あぶらあげ みそ		ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	2.2 g
一口メモ	今日の主菜は「チキンチキンごぼう」です。山口県内で広く食べられていて、できばえを競う「チキンチキンごぼう選手権」も開催されているそうです。ネーミングのとおり、チキンとごぼうの割合は2：1になっています。					
29 火	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも さとう こま		558 kcal
	さばのしおこうじやき	○	さば			24.1 g
	だいこんのサラダ			さとう	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	17.4 g
	めかぶのみそじる		めかぶ とうふ みそ		はくさい ねぎ	2.1 g
一口メモ	今日の主食は「さつまいもごはん」。旬のさつまいもを使った甘くてホクホクの炊き込みごはんです。風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富にとれますので寒くなっていくこの時期にぜひ食べてほしい1品です。					
30 水	むぎごはん			こめ むぎ		587 kcal
	つくねのあんかけ	○	とりにく ぶたにく	さとう かたくりこ パンこ	たまねぎ	26.5 g
	すきこんぶのもの		すきこんぶ さつまあげ だいす	さとう	にんじん ごぼう	17.2 g
	とりのみずたき		とりにく ちくわ とうふ		にんじん ししいだけ はくさい ねぎ	2.1 g
一口メモ	とりのみずたきは、昆布からだしを取っています。だし汁に溶け出しているヨウ素は、成長を促進するために欠かせない栄養素です。					
31 木	コッパン		脱脂粉乳	こむぎこ さとう		666 kcal
	フィレオチキン		とりにく	あぶら こむぎこ		28.9 g
	ブロッコリーとマカロニのサラダ	○		マカロニ	ブロッコリー パプリカ アスパラガス にんじん	21.5 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン 牛乳	オリーブオイル	かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ	2.7 g
	ミックスペリープリン			ミックスペリープリン(卵乳不使用)		
一口メモ	ハロウィンは、10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統的な行事です。日本でもこの時期になるとハロウィンイベントを楽しむようになります。今日ハロウィンにちなんだデザートです。					



お魚には骨があります。
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。