

令和3年10月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 元気な体をつくろう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：11月1日(月)

日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	汁(しる)・煮物(にもの)	おかず 主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	金	10月1日は上郡町に給食が始まった記念日です。近隣の給食センターとそれぞれ特徴のある献立交流をしています。今日は備前のねこめし、上郡のモロどんサラダ、赤穂の赤穂みかんゼリー、どれも給食で人気のメニューです。これからも楽しくおいしく食べられる給食を目指します。	ねこめし		豆腐のすまし汁	照り焼きチキン	モロどんサラダ	赤穂みかんゼリー	さばほぐし みそ ぎゅうにゅう とろろ とうふ とりにく ハム	ごはん さとう みりん モロどん ごまあぶらみかんゼリー	しょうが にんじん ごぼう ほしいたけ たまねぎ しめじ はねぎ にんにく ほうれんそう とうもろこし	612	27.9	18.8
4	月	上郡町の特産品で「野菜の王様」と言われる栄養価の高いモロヘイヤは、夏の短い間に収穫されます。今日は、乾燥させて粉にしたモロヘイヤを竜田揚げの衣に使っています。	ご飯		さつまいものみそ汁	さわらのモロ元気揚げ	秋なすのしょうが炒め		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわらぶたにく	ごはん さつまいも さけ じゃがいもでんぶ あぶら さとう	ごぼう にんじん しめじ はねぎ しょうが なす たまねぎ ピーマン	614	25.6	18.7
5	火	マコモダケと名前を聞くと、きのこの仲間のように思いますが、水辺に育つマコモというイネに似た植物の根元がふくらんでできる野菜です。今日は、上郡町でとれたマコモダケをサラダに使用しました。	ご飯		わかめスープ	鶏肉のから揚げ	マコモサラダ		ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とりにく まぐろ	ごはん はるさめ ごまあぶら さけ じゃがいもでんぶ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが マコモダケ きゅうり	684	27.5	26.1
6	水	毎年10月は、「ひょうご食育月間」です。テーマは、『毎日の食卓にプラス1の食育実践』です。バランスのよい朝ご飯を食べたり、地元産の食材を使ったりと、今より何か1つプラスできるよう、食について考えましょう。	ご飯		厚揚げのみそ汁	豚肉のんにくみそ焼き	くきわかめのきんぴら		ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ぎゅうにく ひらてん わかめ	ごはん さけ さとう みりん あぶら	しめじ たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく こんにゃく ごぼう	623	29.5	19.5
7	木	今日は、冷やし中華です。朝夕すずしくなりましたが、日中はまだ暑い日もあります。給食センターでは、先月のそうめんに引き続き、さっぱりと食べられる冷やし中華にチャレンジしました。めんの上に具をのせ、たれをかけて食べましょう。	冷やし中華(米粉麺)		豚と豆腐のスープ	チキンでアロハ	冷やし中華の具	冷やし中華たれ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ハム	ごめこめん ごまあぶら さけ さとう	たまねぎ にんじん きくらげ バイナップル しょうが にんにく きゅうり もやし	610	30.8	18.7
8	金	すき焼きは、すきと言われる農具の金属部分を鉄板代わりにして、豆腐などを焼いて食べたのが始まりと言われています。関東地方では「牛鍋」と言われていましたが、今は全国的にすき焼きと言われています。	ご飯		すき焼き	淡路たまねぎコロッケ	もやしとチンゲンサイのおかか和え		ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ かつおぶし	ごはん さとう さけ コロッケ あぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ いとこんにゃく にんじん もやし チンゲンサイ	631	21.0	18.7
11	月	10月の給食目標は、「元気な体をつくろう」です。元気な体作りには、栄養、休養、運動が大切です。毎日朝ご飯を食べる、早寝早起きをする、外でしっかり体を動かすなどして元気な体作りを目指しましょう。	ご飯		ちくわのすまし汁	さばのねぎみそ焼き	じゃがいものどぼろ煮		ぎゅうにゅう ちくわ とうふ わかめ さば みそ ぶたにく	ごはん さとう みりん さけ じゃがいも	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが こんにゃく グリンピース	617	26.8	18.8
12	火	10月10日は目の愛護デーでした。ブルーベリーに含まれているむらさき色の色素やビタミンAが目の健康に良い働きをしてくれます。今日は、ブルーベリーのジャムをつけています。	コッペパン		コンソメスープ	とり肉のトマトソースかけ	スイートポテトサラダ	ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ハム	コッペパン ごめこマカロニ オリーブあぶら さつまいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ バイナップル フロッコリー ブルーベリージャム	651	26.3	25.6
13	水	オイスターソースは、貝のかきを塩漬けにして作られる調味料で独特の風味とコクがあります。中華の炒め物、煮込み料理に使用しますが、そのままたれとして使うこともあります。	ご飯		かぼちゃのみそ汁	スタミナ納豆	牛肉となすのオイスターソース炒め		ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ひきわりなつとう ぎゅうにく	ごはん さとう さけ ごまあぶら じゃがいもでんぶ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく はねぎ なす たら	589	23.5	17.0
14	木	切干大根は、大根を細長く切って天日で干して作られる、日本に古くから伝わる保存食の一つです。大根を干してかわかすことで長い期間保存ができ、甘味と風味が加わります。	ご飯		しいたけのすまし汁	モロヘイヤ入り米粉のかき揚げ	切干大根の含め煮		ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ちりめんじゃこ だいず とりにく ひらてん	ごはん ごめこ あぶら さとう みりん	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ ごぼう しゆんぎく きりぼしだいこん グリンピース ほしいたけ	596	19.7	19.1
15	金	八宝菜は、中国の料理です。中国では、「八」はたくさん、「宝」はおかずと言う意味があります。肉や魚介類、野菜などたくさんの材料を使ってつくります。	ご飯		八宝菜	ポロニアカツ	中華サラダごま入り		ぎゅうにゅう ぶたにく エビ かまぼこ	ごはん じゃがいもでんぶ さとう あぶら ごま ちゅうかドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ しょうが もやし きゅうり あかパプリカ とうもろこし	629	25.1	18.6

令和3年10月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 元気を元気にしよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：11月1日(月)

日にち	スプーン	 今日の一皿メモ	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べ物 (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べ物 (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べ物 (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
18	げつ	まぐろは英語で「Tuna」と言います。ツナはサラダやお寿司、サンドイッチなどいろいろな料理に使われます。かんづめになっている物が多く長く保存ができ、そのまま食べることもできるので、とても便利な食品です。	ごはん	MILK	豆腐のみそ汁	照り焼きハンバーグ	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ハンバーグ まぐろ	ごはん さとう みりん じゃがいもでんぶん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ グリンピース	622	23.2	19.8
19	か	★毎月19日は食育の日★「教えて！先生の思い出給食」 今月は、山野里小学校、大西先生の思い出の給食「ミルメーク」です。いろいろな味がありますが、今日はいちご味です。	ごはん	MILK	ポトフ	大豆のトマト煮	海藻サラダ	ミルメーク(いちご)	ぎゅうにゅう とり にく ベーコン だいず か いそうミックス かんてん	ごはん じゃがいも さとう あぶら ミルメーク	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト キヤベツ	613	23.8	16.2
20	すい	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後、乾燥させてつくられる保存食です。乾燥した状態ではかたいですが、水でもどすとスポンジのようにやわらかくなります。今日は卵とじにしました。	ごはん	MILK	けんちん汁	ほっけフライ	高野の卵とじ		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ほっけ あおのり たまご こうやどうふ	ごはん さとも ごま あぶら こめこ こめこのパンこ あぶら さとう みりん	ごぼう こんにやく にんじん しいたけ はねぎ たまねぎ グリンピース	651	26.9	19.8
21	もく	しょうがは、辛みと香りの強いことが特徴の野菜です。料理に香りをつけたり、魚や肉のくさみをとったりするために使います。今日は、豚肉のしょうが焼きです。香りも楽しんでください。	ごはん	MILK	えのきのみそ汁	豚肉のしょうが焼き	ほうれん草のおひたし		ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ごはん さけ みりん さとう	たまねぎ えのきたけ にんじん はねぎ いんげん しょうが もやし ほうれんそう	604	25.4	20.3
22	きん	今日はみんなが大好きなカレーです。カレーを作るときに使うカレー粉には、いろいろな香辛料が使われています。香辛料は調理に使うことで、食事をおいしくしたり、食欲を増したりする効果があります。	ごはん	MILK	野菜カレー	米粉のチキンカツ	だいごんの香りあえ		ジョア(いちご) ぶたにく とり にく	ごはん おしむぎ カレーウ あかワイン さとう あぶら こめこ こめこのパンこ	たまねぎ かぼちゃ なす グリンピース トマト にんにく だいごん プロッコリー にんじん ゆずかじゅう	632	26.4	10.0
25	げつ	アクアパッツァは、イタリアの家庭料理です。魚介類をトマトソースとオリーブオイルでじっくり煮込んで作ります。給食では、魚を蒸し焼きにして、熱いうちにソースをかけなじませて作りました。	ごはん	MILK	じゃがいもとベーコンのスープ	アクアパッツァ	カラフルサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン だいず すけそうたらあさり	ごはん じゃがいも さとう さけ オリーブ あぶら しろワイン	たまねぎ セロリ トマト プロッコリー にんにく だいごん にんじん きゅうり とうもろこし	577	24.7	16.0
26	か	もやしは、野菜ですが畑ではなく、きれいな水のある工場で作られます。もやしは、どうして白や先が黄色になるのでしょうか ①土がないから ②光を当てないから ③水でよく洗うから	ごはん	MILK	豚汁	肉づめいなり	もやしのおかか和え		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ にく づめいなり かつおぶし	ごはん さつまいも さとう みりん ごまあぶら	にんじん だいごん こんにやく ごぼう しろねぎ かくさいもやし	621	23.4	19.3
27	すい	チキン南蛮は、衣をつけたとり肉を揚げ、甘酢のたれをからめタルタルソースをかけた鶏肉料理です。宮崎県延岡市が始まりとされる、全国的に有名で人気のある宮崎県の郷土料理です。	ごはん	MILK	豆腐とわかめのみそ汁	チキン南蛮	チャプチェ	タルタルソース	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とり にく	ごはん さけ こめこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら タルタルソース	だいごん にんじん えのきたけ はねぎ チンゲンサイ	594	26.5	16.8
28	もく	給食では、酢を使った料理が時々登場します。酢は人間が作った最初の調味料と言われます。酢は酸っぱいから苦手という人も多いと思いますが、酢には、疲れをとったり血液をさらさらにしたり、ばい菌をやっつけてくれて食べ物にくさりにくしたりと良いことがたくさんあります。	ごはん	MILK	カレー肉じゃが	いわしのおかか煮	キャベツマリネ		ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのおかか	ごはん じゃがいも さとう さけ オリーブ あぶら	たまねぎ いとこんにやく にんじん グリンピース キャベツ プロッコリー あかパブリカ きいろパブリカ レモンかじゅう	642	25.6	19.0
29	きん	10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、秋の収穫祭を祝い、悪霊を追い出す外国のお祭りです。かぼちゃお化けのランプなどをよく見かけますね。それにちなんで今日はかぼちゃを使ってスープにしました。	ごはん	MILK	かぼちゃクリームスープ	米粉のトンカツ	かんきつサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうにゅう クリーム ぶたにく	ごはん こめこ こめこのパンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キヤベツ チンゲンサイ	666	25.7	19.3

＜月平均栄養価＞ エネルギー 623kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.9g

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。