

令和2年10月献立表

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 血や肉になる赤の仲間 | 熱や力の元になる黄の仲間 | 体の調子を整える緑の仲間 | エネルギーたんぱく質 | 一口メモ |
|---------|------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------|--|
| 1 木 | かきたまうどん | ○ | 鶏肉、あぶらあげ、たまご | くずでん粉、うどん | たまねぎ、にんじん、えのきだけ、なましいたけ、こまつな | 634 kcal | 今日は、秋の収穫に感謝をする十五夜です。給食室手作りの月見団子をよくかんでいただきます。 |
| | もやしときゅうりのあえもの | | しろごま、さとう、ごま油 | きゅうり、もやし、にんじん | 25.0 g | | |
| | つきみだんご | | きなこ | しらたまご、こむぎこ、さとう | かぼちゃ | | |
| 2 金 | ごはん | ○ | | こめ | | 651 kcal | 今日は、一汁二菜です。白いごはん、おかずをおいしくいただきます。 |
| | さけのおたからやき | | さけ | さつまいも、さんおんとう、くずこ | しょうが、かぼちゃ、えだまめ | 29.2 g | |
| | いそかあえ | | きざみのり | | もやし、にんじん、こまつな | | |
| | みそしる | | あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ | | えのきだけ、たまねぎ | | |
| 5 月 | スパゲティれんずまめミートソース | ○ | ぶた肉、レンズまめ、こなチーズ | スパゲティ、油、こむぎこ、さとう、バター | せろり、にんにく、玉ねぎ、人参、ホールトマト、ピーマン | 697 kcal | 今日のミートソースには、レンズ豆を入れます。 |
| | ハニーサラダ | | | 揚げ油、じゃがいも、はちみつ、油 | にんじん、きゅうり、きやべつ | 23.8 g | |
| | くだもの | | | | 梨(なし) | | |
| 6 火 | こうやどうふのそぼろどん | ○ | とりひきにく、こうやどうふ | こめ、押麦、油、さとう | しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん | 580 kcal | くだもの柿は、秋が旬です。 |
| | ずましじる | | とうふ、わかめ | | えのきだけ、たまねぎ、こまつな | 23.8 g | |
| | くだもの | | | | 柿(かき) | | |
| 7 水 | ごはん・のりとひじきのつくだに | ○ | きりのり、メヒジキ | こめ、さとう、みずあめ | | 667 kcal | 給食室手作りの佃煮で、ごはん粒も残さずいただきます。 |
| | さばのたつたあげ | | さば | 揚げ油、さとう、でんぷん | しょうが | 27.0 g | |
| | みそしる | | みそ、とうふ、わかめ | じゃがいも | たまねぎ、えのきだけ | | |
| 8 木 | きなこトースト | ○ | きなこ | しょくパン、マーガリン、さんおんとう | | 639 kcal | 香ばしいきなこのトーストを味わってください。 |
| | とうにゅうのしちゅー | | 豆乳、ベーコン、豚肉、なまクリーム | 油、バター、こむぎこ、じゃがいも | たまねぎ、にんじん | 21.5 g | |
| | コーンサラダ | | | さとう、油、しろごま | きやべつ、もやし、コーン、にんじん、たまねぎ | | |
| 9 金 | チキンピラフ | ○ | とりにく | こめ、バター、油 | たまねぎ、にんじん、パセリ | 670 kcal | 10月10日は、目の愛護デーです。目の健康によいアントシアニンを含むブルーベリーのケーキを作ります。 |
| | ひよこめいりさらだ | | ひよこめ | さとう、油、しろごま | きやべつ、もやし、きゅうり | 21.4 g | |
| | ブルーベリーケーキ | | たまご、調理用牛乳 | こむぎこ、さんおんとう、バター、油 | ブルーベリー | | |
| 12 月 | ピザホットサンド | ○ | ベーコン、ピザチーズ | コッペパン、油 | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン | 665 kcal | 今日のポタージュには、豆乳を使います。 |
| | 豆乳とかぼちゃのポタージュ | | とりにく、豆乳、なまクリーム | 油、こむぎこ | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ | 25.9 g | |
| | キャベツのサラダ | | | はちみつ、油 | きやべつ、にんじん、もやし、ホールコーン | | |
| 13 火 | ごはん | ○ | | こめ | | 656 kcal | さばは、秋さばと言われるように、秋に最も脂がのりおいしくなります。 |
| | さばのしおやき | | さば | 油 | | 27.7 g | |
| | こまざるあえ | | しろごま、さとう | | もやし、にんじん、きゅうり | | |
| | みそしる | | しろみそ | さつまいも | たまねぎ、こまつな | | |
| 14 水 | ホイコーローどん | ○ | あかみそ、ぶたにく | こめ、油、さとう、でんぷん、ごま油 | しょうが、にんにく、たまねぎ、きやべつ、にんじん、ピーマン | 628 kcal | くだものみかんは、冬にかけて旬をむかえます。 |
| | いかいちゅううかさらだ | | イカ | しろごま、ごま油 | きゅうり、にんじん、もやし | 24.2 g | |
| | くだもの | | | | みかん | | |
| 15 木 | ごもくとりめし | ○ | とりひきにく、あぶらあげ | こめ、もちごめ、さとう | にんじん、ほししいたけ、ごぼう | 657 kcal | 今日の厚焼き玉子は、切り干し大根を入れます。切り干し大根の甘さが美味しい玉子焼きです。 |
| | きりほしだいこんのあつやきたまご | | とりひきにく、たまご | 油、さとう | にんじん、ほししいたけ、きりほしだいこん | 29.4 g | |
| | みそしる | | あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ | | にんじん、たまねぎ、えのきだけ | | |
| 16 金 | カレーうどん | ○ | ぶたにく | でんぷん、うどん | たまねぎ、にんじん、こまつな | 613 kcal | 大学芋のさつまいもは、秋が旬です。 |
| | だいがくいも | | | 揚げ油、さつまいも、さんおんとう、みずあめ、黒ごま | | 17.2 g | |
| | くだもの | | | | 柿(かき) | | |
| 19 月 | セサミトースト | ○ | | しょくパン、マーガリン、さとう、ねりごま、白すりごま | | 649 kcal | 野菜たっぷりのコーンチャウダーを味わいましょう。 |
| | コーンチャウダー | | ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、なまクリーム | 油、こむぎこ、じゃがいも | にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン | 24.9 g | |
| | ツナあえ | | | ツナ | きやべつ、にんじん、きゅうり、もやし、レモン | | |
| 20 火 | ごはん | ○ | | こめ | | 637 kcal | すまし汁に、くず粉を使いとろみをつけたものを吉野汁と言います。奈良県の吉野という場所が、くずの産地として有名なためです。 |
| | ししゃものしよあげ | | ししゃも、たまご、あおのり | 油、こむぎこ、しろごま | | 21.3 g | |
| | こまつな | | しろごま、さとう、ごま油 | こまつな、もやし、にんじん、きやべつ | | | |
| 21 水 | よしものじる | ○ | とりにく | じゃがいも、くずでん粉 | にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こまつな | | 果物のりんごは、秋・冬が旬です。 |
| | カレーライス | | とりにく | 米、押麦、油、バター、小麦粉、じゃが芋、マンゴチャツネ | にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、にんじん | 709 kcal | |
| | ごまだれさらだ | | しろごま、さとう、ごま油、油 | きやべつ、もやし、にんじん、ホールコーン | 20.0 g | | |
| 22 木 | くだもの | ○ | | | りんご | | 鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。 |
| | ごはん | | こめ | | | 607 kcal | |
| | さけのちゃんちゃんやき | | さけ、しろみそ | さんおんとう、バター、しろごま | しょうが、にんじん、たまねぎ、きやべつ、もやし、ピーマン | 27.0 g | |
| | ころころきゅうり | | | | きゅうり | | |
| 23 金 | すましじる | ○ | とうふ、わかめ | | にんじん、たまねぎ、こまつな | | じゃがいもと大豆の甘辛揚げには、ちりめんじゃこも使います。 |
| | あんかけやきそば | | ぶたにく | 油、むしちゅうかめん、さとう、でんぷん | しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな | 692 kcal | |
| | じゃがいもとだいずのあまからあげ | | だいず、ちりめんじゃこ | 揚げ油、さつまいも、でんぷん、さとう、しろごま | | 24.5 g | |
| 26 月 | くだもの | ○ | | | 柿(かき) | | ジャーマンポテトは、ドイツの料理です。 |
| | マーガリンパン・てりやきチキン | | とりにく | マーガリンパン、さとう、でんぷん | しょうが、にんにく | 662 kcal | |
| | ジャーマンポテト | | ベーコン | 油、バター、じゃがいも | たまねぎ | 38.4 g | |
| 27 火 | れんずまめのすーぶ | ○ | ベーコン、ぶたにく、レンズまめ | 油 | にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、きやべつ、こまつな | | さかなの紅葉焼きは、マヨネーズとすりおろしたにんじんのソースがかかっています。紅葉形のにんじんのせて、秋らしさを表現します。 |
| | わかめごはん | | ハナムスビ | こめ | | 603 kcal | |
| | さかなのもみじやき | | ホキ | マヨネーズ | にんじん | 25.8 g | |
| | からしあえ | | | さとう | きやべつ、にんじん、もやし | | |
| 28 水 | みそしる | ○ | とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ | | たまねぎ、えのきだけ | | 給食のオムライスは、教室でチキンライスに薄焼き玉子をのせます。 |
| | オムライス | | ベーコン、とりにく、たまご | こめ、押麦、油、油、でんぷん | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム | 603 kcal | |
| | やさしいサラダ | | | さとう、ごま油 | きやべつ、もやし、にんじん | 21.5 g | |
| 29 木 | くだもの | ○ | | | りんご | | 今日は十三夜です。十三夜は秋の2回目の月見のことで、別名「芋名月」「豆名月」とも呼ばれるため、今日は芋と大豆を使います。 |
| | くりごはん | | | こめ、もちごめ、くり | | 576 kcal | |
| | にぎすのからあげ | | にぎす | 揚げ油、でんぷん | | 22.7 g | |
| 30 金 | ごじる | ○ | ぶたにく、とうふ、だいず、しろみそ | じゃがいも | にんじん、だいこん、こまつな | | おさつチップスは、薄切りのさつまいもを色よく揚げて、グラニュー糖をからめた料理です。 |
| | とりなんぼうどん | | とりにく、あぶらあげ | でんぷん、うどん | たまねぎ、にんじん、こまつな | 561 kcal | |
| | おひたし | | | | きやべつ、もやし、こまつな | 22.2 g | |
| おさつチップス | | 揚げ油、さつまいも、グラニューとう | | | | | |