

# 10月予定献立表

よ てい こん だ て ひょう



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
2 (月)	ご飯 イカのカレーじゃよう焼 れんこんとごぼうのサラダ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いか ハム あぶらあげ とうふ みそ	れんこん ごぼう きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん マヨネーズ さとも ドレッシング ごまあぶら	576 19.1	26.6 2.2	丘小・あけ小1年 日小1年・利支
3 (火)	減塩パン ヤンニョムチキン 塩焼きそば 五目中華スープ	ぎゅうにゅう とり えび いか ぶたにく	にんにく たけのこ えのきたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ	パン でんぶん しょうぶつゆ ごまあぶら さとう ごま やきそばめん	586 21.7	30.2 3.2	東向小4年・日小2年 明小1年・利支
4 (水)	ご飯 サバの南部焼き 里芋のみそ煮 えびだんご汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ とうふ えびボール	にんじん グリンピース だいこん いとみつば	ごはん ごま しょうぶつゆ さとも さとう	585 18.0	30.0 2.3	丘小2年・東向小4年 日小5年・利支
5 (木)	ご飯 みそそばろ はりはり漬 きのこのうすくず汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ すきこんぶ とり たまご ヨーグルト	しょうが グリンピース にんじん きりほしだいこん なめこ だいこん ほししいたけ スリムねぎ えのきたけ	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶん	609 16.8	30.1 2.2	丘小4年・明小 あけ小2~4年
6 (金)	ご飯 酢豚 ほうれんそうのり キムチ入りトックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ ピーマン ほうれんそう もやし キャベツ にんにく はくさい しめじ キムチ	ごはん でんぶん さとう しょうぶつゆ ごまあぶら トック	596 18.2	24.0 2.5	東向小・日小 あけ小・成小 明小
12 (木)	ご飯 じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 わかめと笹かまの和え物 ごまみそスープ	ぎゅうにゅう とり みる わかめ ささかまぼこ ぶたにく	さやいんげん きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん もやし メンマ	ごはん じゃがいも でんぶん しょうぶつゆ さとう ごま	585 18.5	23.3 2.5	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・明小
13 (金)	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とり ひよこまめ チーズ	もも みかん パイン レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎゼリー さとう しょうぶつゆ じゃがいも	640 14.8	20.6 2.0	
16 (月)	ご飯 マスの梅かす漬焼き しじみと小松菜のみそ煮びたし かしわのじゅんじゅん <日本味めぐり...滋賀県> (本場の赤こんにやくを使います。)	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ しじみ みそ とり とうふ	にんじん しめじ もやし ねぎ こまつな たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ	ごはん しょうぶつゆ さとう	549 15.4	29.6 2.3	
17 (火)	背割りコッペパン チリドックの具 カラフルサラダ パンプキンポターージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ レズンまめ だいず	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ パセリ パプリカ	パン しょうぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも バター なまクリーム	650 23.7	29.4 2.9	東向小・あけ小3年 日小5年・成小4年
18 (水)	ご飯 サバのみぞれ煮 ごぼうと豚肉のみそ炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ とうふ たまご	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ ほうれんそう だいこん	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶん	550 15.4	28.4 2.4	富小 丘小4年
19 (木)	ご飯 県産大豆の納豆 ほうれんそうのピリ辛和え 煮込みおでん	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ ちくわ がんもどき なつとう うずらのたまご	ほうれんそう もやし だいこん にんじん	ごはん さとう ごまあぶら さとう	606 21.5	27.1 1.9	あけ小4年 明小4年
20 (金)	ご飯 サメのオーロラソースがけ おから炒り 豚汁 <SDGs献立>	ぎゅうにゅう サメ みそ とり おから ぶたにく とうふ	はくさい ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう さとも ごまあぶら	595 17.8	27.5 2.3	丘小 東向小特
23 (月)	ご飯 味付きもずくめかぶ 笹かまのお茶揚げ 五目豆 ぼんぼこたぬき汁 <十三夜献立>	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とり こんぶ だいず きぬあつあげ とうふ みそ もずく めかぶ	まっちゃ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ かぼちゃ	ごはん でんぶん しょうぶつゆ さとう ごまあぶら おじゃがもち	598 16.7	22.4 2.5	
24 (火)	背割りソフトパン ロングウインナー (クラス用ケチャップ) わかめのツナ和え 洋風たまごスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ わかめ ベーコン とうふ たまご	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン でんぶん	580 26.8	26.4 3.6	あけ小・日小6年 明小
25 (水)	ルーロー飯 (麦ご飯 ルーロー飯の具) ビーフンスープ <世界味めぐり...台湾>	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ だいこん スリムねぎ	ごはん むぎ しょうぶつゆ さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	580 18.0	27.4 2.1	東向小1年
27 (金)	ご飯 五目厚焼きたまご 油麩入り肉じゃが だいこんと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう あぶらふ じゃがいも	573 17.9	24.1 2.2	日小3年 成小・明小・利支
30 (月)	えびクリームライス (キャロットピラフ えびクリームライスの具) りっちゃんサラダ <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう ハム こんぶ かつおぶし とり えび だっしふんにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリーンピース	ごはん しょうぶつゆ さとう じゃがいも なまクリーム	596 17.3	24.8 3.0	
31 (火)	豆乳食パン チョコクリーム ハンバーグきのこソースがけ かぼちゃのグラッセ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しめじ ほししいたけ かぼちゃ セロリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ	パン バター さとう しょうぶつゆ マカロニ チョコクリーム	652 23.5	24.4 3.0	富小 明小5年

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう SDGsと食生活の  
かかわりについて考えよう

《SDGs献立:20日 サメのオーロラソースがけ・おから炒り》

世界的にサメのヒレのみを活用し残った魚体を廃棄していることが問題となっています。気仙沼ではヒレは「フカヒレ」として加工しますが、同時に肉や皮も活用しています。サメの肉は、あっさりとして柔らかく、骨も気にならず食べやすいです。フライやナゲット、すり身等に加工されています。「おから」は豆腐をつくる過程で大量にでますが、そのほとんどを産業廃棄物として処理しているのが現状です。普段の食事でもおからを上手に取り入れて食品ロスを減らしていきたいですね。

《食育の日こんだて》...30日「りっちゃんサラダ」

◎「りっちゃんサラダ」は、小学校1年生の国語の教科書で学ぶ「サラダでげんき」に登場するサラダです。病気になったお母さんのために、りっちゃんが一生懸命作ったサラダを給食でも作ってみました。サラダにはあまり入らない昆布やかたお節を入れています。「富谷市のみんなも元気に育てほしいな」という願いを込めて作ります。

◎「えびクリームライス」は、40年ほど前、東京都足立区で考案された、今でも人気の給食メニューです。去年は、コンビニのお弁当として商品化されることもありました。キャロットピラフにえびクリームをかけて、いりどりも楽しみながら食べましょう。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	594	650
たんぱく質(g)	26.5	21.1~32.5
脂質(g)	18.8	14.4~21.6
塩分(g)	2.5	2未満

《日本味めぐり:滋賀県 16日》【かしわのじゅんじゅん】琵琶湖周辺でとれた魚や牛肉、とり肉などをすき焼き風に甘辛く味付けした滋賀県の郷土料理です。とり肉のことを「かしわ」というので、かしわのじゅんじゅんは「とり肉のすき焼き風」となります。

《世界味めぐり:台湾 25日》【ルーロー飯】台湾を代表するどんぶり物です。小さく切った豚肉をしょうゆベースのたれで甘辛く煮てごはんにかけて食べます。オイスターソースのうま味や、五香粉という独特のスパイスの香りが食欲をそそります。給食では、五香粉を控えめに使っていますが、本場の味をぜひ試してみてください。