

# 学校給食予定献立表

# 10月



令和5年10月 京丹後市立久美浜中学校

## 今月の給食目標

### 給食と地域のつながりを知ろう!

秋が深まり、給食でも久美浜町内・京丹後市内でとれた食材を使う機会が増えます。給食時間を通じて私たちの給食が地元の農業・漁業関係者等の方に支えられていることを知しましょう。

- ★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。
- ★毎月5のつく日に【世界の料理】として外国の料理を給食に取り入れます。今月は25日(水)「イタリアの献立」です。
- ★毎月8のつく日に【歯の日】として、かみごたえのあるメニューや歯や骨の健康の保持増進に効果的なカルシウムをたっぷり含む食材を使ったメニューを取り入れます。※今月は都合により20日(金)に実施します。

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g		
		主食	主菜	副菜、デザート等			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる				
							1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	すき焼き風煮	おひたし 抹茶プリン	○	抹茶プリン…。抹茶味は好き嫌いが分かれそうだなと思っています。甘さとほろ苦さがあり、大人味のスイーツです。	牛肉、豆腐、ささみフレーク	牛乳	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、砂糖、プリンの素	油	867 30.7 2.1		
3	火	ごはん	栄養満点ナゲット	ひじき入り炒め物 ワタンスープ	○	栄養満点ナゲットはおからや豆腐を使い、カルシウムや食物繊維がたっぷり入るおいしいメニューです。手作りします。お楽しみに。	おから、豆腐、鶏ひき肉、卵、豚肉、鶏肉	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、葉ねぎ	土しよが、にんにく、キャベツ、コーン、もやし、たまねぎ	米、ワタナン、片栗粉	油、ごま油	831 30.6 2.9		
1・3年のみの給食		4	水	ごはん	鶏肉とさつまいものオーロラソース和え	ベーコンとキャベツのソテーにらたま汁	○	2年生は職場体験のため、1・3年生のみの給食となります。(5日まで)地元産のさつまいもをたっぷり使ったオーロラソース和えです。	鶏肉、鶏レバー、みそ、ベーコン、卵、豆腐	牛乳	にんじん、ピーマン、にら	土しよが、キャベツ、レモン、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、さつまいも	油、オリーブ油	903 33.0 2.6
1・3年のみの給食		5	木	ごはん	白身魚の変わり揚げ	キャベツの即席漬けのっぺい汁	○	「変わり揚げ」は天ぷらの衣の中に紅しょうが・ごまが入ります。少しピリッとして、ご飯に合う味です。	ホキ、卵、豚肉、豆腐	牛乳、たきこみわかめ	にんじん、ねぎ	紅しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉	油、ごま	771 31.0 2.3
秋祭り献立		6	金	栗入り赤飯	ちくわの照り煮	たくあん和え豆腐のみそ汁	○	毎年恒例の「秋祭り」にちなんだ献立です。赤飯のもち米・小豆は久美浜産、栗は京丹後市産のものを使用予定です。	小豆、ちくわ、豆腐、みそ、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たくあん漬け、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、もち米、くり、砂糖	油、ごま	745 29.1 4.4
9	月	スポーツの日													
10	火	ごはん	おからキッシュ	大根とツナの和風和えジュリエンスープ	○	昔ながらのおからの炒り煮もおいしいですが、おからはキッシュにしてもおいしいんです。チーズやにんにくが効いてコクのある味です。	ベーコン、おから、卵、ツナ、鶏肉	牛乳、チーズ	ほうれんそう、にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、コーン、だいこん、きゅうり	米、砂糖、じゃがいも	油、バター	823 29.2 2.5		
11	水	ごはん	スイートカレーライス(麦ごはん)	キャベツとハムのサラダ福神漬けりんごゼリー	○	さつまいもたっぷりのスイートカレーライスは秋限定のカレーです。りんごゼリーにはすりおろしたりんご果肉が入ります。	鶏肉、ハム	牛乳	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、すりおろしりんご、りんごジュース、福神漬け	米、麦、さつまいも、じゃがいも、ゼリーの素、砂糖	油、カレールー	919 28.5 4.1		
12	木	ごはん	さつまいもとチーズの春巻き	ひじき豆キャベツのみそ汁	○	さつまいもとチーズを合わせると、不思議とご飯に合う味になります。みんなの大好きなパリパリの春巻きにします。	豚ミンチ、大豆、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、こんにゃく	米、さつまいも、片栗粉、春巻きの皮、小麦粉、砂糖	油	934 30.3 2.8		
13	金	ごはん	サバの生姜煮	煮びたし豆腐のすまし汁	○	「給食の煮魚っておいしい!」とよく言われます。大きい釜で200人分以上を炊きあげるので味がしみでおいしいのかな…と思っています。	サバ、豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ	キャベツ、えのきたけ、土しよが、たまねぎ	米、砂糖	油	779 31.4 3.3		
特別栽培米使用マークです		16	月	ごはん(特別栽培米)	肉じゃが	切干大根とツナの炒め物こんにゃくのおかか煮	○	10月後半は、みんな大好きな肉じゃがでスタート! じゃがいも、たまねぎ、こんにゃく、厚揚げなど具沢山です。	豚肉、厚揚げ、ツナ、花かつお	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、こんにゃく、切干大根	米、じゃがいも、砂糖	油	840 27.5 2.2

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17	火	<b>1年2組の</b>  (献立内容は当日までお楽しみです)			○	今月は1年2組のリクエスト献立です。意外なデザートでした。右記→の材料一覧を見ながら、どんな献立か推理してみよう。	豚肉、鶏肉、卵、豆腐、かまぼこ	牛乳、カットわかめ	にんじん、ほうれんそう	白菜キムチ、にんにく、もやし、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、さつまいも	油、ごま油	874 33.8 3.8
18	水	 ロコモコ(特別栽培米)	マカロニスープ	○	アメリカ・ハワイ州で人気のメニュー「ロコモコ」を給食流にアレンジして出します。ご飯の上にハンバーグなどの具をのせて食べます。	あいびき肉、豚ミンチ、卵、鶏肉	牛乳	赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	米、パン粉、片栗粉、マカロニ	油	864 32.4 3.2	
たんご・食の日		 さつまいもごはん(特別栽培米)	キスのカレー天ぷら	○	特別栽培米は、先月から新米を提供してもらっています。甘くておいしい新米に、地元産さつまいもを入れて炊き込みます。	キス、豚肉、豆腐、みそ、卵	牛乳、塩昆布	こまつな、にんじん、ねぎ	キャベツ、だいこん、ごぼう	米、さつまいも、さといも、小麦粉	油、ごま	831 33.5 3.6	
歯の日		 麦ごはん(特別栽培米)	鶏肉の梨バーベキューソース	○	8のつく日に実施する「歯の日」(今月は都合により20日に実施。)麦やごぼう、切干大根など、かむ回数を意識しながらしっかり食べましょう。	鶏肉、かにかまぼこ、豚肉	牛乳、わかめ	にんじん、みずな、トマト、葉ねぎ	たまねぎ、スイートコーン、切干大根、もやし、梨、土しょうが、ごぼう、キャベツ	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ノンエッグマヨネーズ	848 31.3 3.2	
23	月	きのこごはん	豚肉とねぎのぬた	○	秋においしい「きのこ」たっぷりのごはんです。お楽しみに。デザートは焼き芋は久美浜産のおいしいさつまいもを使用予定です。	鶏肉、油揚げ、豚肉、卵、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ	しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、たまねぎ	米、片栗粉、さつまいも	油	890 34.2 3.4	
24	火	ごはん	キスフライのタルタルソースかけ	○	キスのフライにかけるタルタルソースはゆで卵を作って殻をむいてつぶして…と給食室で心をこめて手作りしています。	キス、卵、豚肉	牛乳	パセリ、にんじん、だいこんの葉	たまねぎ、キャベツ、だいこん	米、小麦粉、パン粉	油、ノンエッグマヨネーズ	866 32.9 2.5	
世界の料理～イタリア～・世界パスタの日		 バターライス	ミートスパゲティ	○	毎月恒例の「世界の料理」、今月はイタリア料理です。パンナコッタは牛乳や生クリームを使った濃厚なミルクプリン風のデザートです。	あいびき肉、豚ミンチ、イカ	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ、トマト缶	たまねぎ、マッシュルーム、たまねぎ、レモン	米、砂糖、スパゲティ	油、オリーブ油、生クリーム	970 33.6 2.7	
柿の日		ごはん	豆腐の中華風煮	○	10/26は「柿の日」です。俳人の「正岡子規」がこの日に「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだからとされています。	豆腐、豚肉	牛乳、じゃこ	ねぎ、にんじん、水菜	白菜、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、キャベツ、柿	米、砂糖、片栗粉	油、アーモンド、ごま油	794 30.7 2.3	
27	金	親子どんぶり	千草和え金時豆の甘煮	○	煮干しと昆布でコクのあるダシをとり、鶏肉・玉ねぎなどの具をしっかり煮て作る「親子どんぶり」は給食でも人気の高いメニューの一つです。	鶏肉、卵、かまぼこ、金時豆	牛乳	ねぎ、にんじん	たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、山川漬け、土しょうが	米、片栗粉、砂糖		811 33.0 2.6	
30	月	ごはん	ヤンニョムチキン	○	給食でも定番になりつつある「ヤンニョムチキン」は韓国料理です。ほどよい辛味がクセになるおいしさです。ごはんによく合います。	鶏肉、ハム、豚肉	牛乳、わかめ	みずな、にんじん、ねぎ	土しょうが、にんにく、キャベツ、白菜	米、はるさめ、片栗粉、砂糖	油、ごま、ごま油	844 34.7 3.3	
ハロウィン		 キャロットライスのえび入りホワイトソースかけ	 ブロッコリーのサラダ かぼちゃと豆乳のメープルマフィン	○	ハロウィンにちなんだ新メニューのマフィンは、卵・乳製品不使用ですがかぼちゃとメープルシロップの自然な甘さのデザートです。	鶏肉、えび、ハム、豆乳	牛乳	にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ	米、小麦粉、砂糖、ホットケーキミックス、メープルシロップ	バター、油、生クリーム	909 33.1 3.1	

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



食卓の秋・食べすぎに注意！

### 今月の使用食材(予定)について

日々の主食の「米」は丹後産コシヒカリです。(今月から新米をいただきます。)牛乳は久美浜町(甲山)の「平林乳業」さん、その他の使用食材は「特別栽培米」「さつまいも」「もち米」「たまねぎ」「さといも」「にんじん」を「エチエ農産」さん(女布)、「きゅうり」を「まつみやファーム」さん(金谷)、「葉ねぎ」「さつまいも」「梨」をJA久美浜支店さん、「小豆」を「田吾作」さん(布袋野)にお世話になります。こんにやく類は久美浜町の「池市食品」さんが製造されたものです。「キス」はさかな屋よしださん(丹後町)にお世話になり丹後産のものを使用します。「くり」は京丹後市内産のものを使用予定です。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。