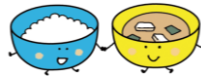


# 学校給食予定献立表

10月



令和6年10月  
京丹後市立久美浜中学校

## 今月の給食目標



### 給食と地域とのつながりを知ろう!

秋が深まり、給食でも地元産の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・漁業関係者の方など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。今月は17日(木)に実施します。  
★毎月【世界の料理】を給食に取り入れます。今月は15日(火)に「メキシコ」の料理を出します。お楽しみに!  
★毎月8のつく日は【歯の日】です。かみごたえのあるメニューやカルシウムの豊富なメニューを取り入れた献立を実施します。今月は28日(月)です。  
★5日(土)は体育祭(雨天時も授業日)です。通常通り、給食を実施します。



★11月1日(金)の「くみちゅう キャリア フェスティバル 2024」と同日に、保護者の方を対象とした「給食試食会」を実施します。詳細は先日配布しました案内をご確認ください。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。

久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。

## 材料

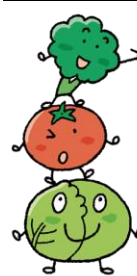
| 日  | 曜日 | 献立内容                           |                |                                  | 牛乳 | 栄養教諭よりひとこと                                                             | 主に体の組織をつくる           |                    | 主に体の調子を整える            |                                  | 主に体のエネルギー源になる       |           | 栄養価                |
|----|----|--------------------------------|----------------|----------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------|-----------|--------------------|
|    |    | 主食                             | 主菜             | 副菜、デザート等                         |    |                                                                        | 1群                   | 2群                 | 3群                    | 4群                               | 5群                  | 6群        |                    |
| 1  | 火  | 中華丼                            |                | キャベツの昆布炒め<br>金時豆の甘煮              | ○  | ごはんが今月から新米です! 中華丼は具たくさんで栄養も満点! 金時豆の甘煮は優しい甘さで著休めに最適。                    | 豚肉、イカ、金時豆            | 牛乳、塩こんぶ            | にんじん、ねぎ、こまつな          | たけのこ、きくらげ、たまねぎ、はくさい、しょうが、キャベツ    | 米、砂糖、片栗粉            | 油、ごま油     | 742<br>25.8<br>2.5 |
| 2  | 水  | ごはん                            | 豚肉とエビのお好み焼き    | こんにゃくのおかか煮<br>わかめのみそ汁            | ○  | 豚肉とエビのお好み焼きは、豆腐を生地にまぜてふんわり感と栄養価をアップさせています。こんにゃくのおかか煮も根強い人気です。          | 豚肉、エビ、豆腐、かつおぶし、みそ    | 牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、わかめ | ねぎ、にんじん               | キャベツ、紅しょうが、こんにゃく、えのきたけ、たまねぎ、はくさい | 米、お好み焼きミックス、砂糖      | 油         | 743<br>24.1<br>3.3 |
| 3  | 木  | ごはん                            | 高野豆腐の卵とじ       | キャベツとわかめ酢の物<br>梨                 | ○  | 地元産の梨は、今回はどんな品種が届くでしょうか? お楽しみに。高野豆腐の卵とじは、ごはんによく合う給食の定番。                | 鶏肉、高野豆腐、卵            | 牛乳、わかめ             | にんじん、ねぎ               | たまねぎ、キャベツ、梨                      | 米、砂糖、片栗粉、じゃがいも      |           | 754<br>28.4<br>1.9 |
| 4  | 金  | ごはん                            | ササミのチリソース      | 中華サラダ<br>春雨スープ                   | ○  | 体育祭直前! 人気メニューを組み合わせた献立でがんばる久美中生を応援します。ササミのチリソースで食欲増進!                  | 鶏ささみ、ハム、鶏肉           | 牛乳                 | ねぎ、にんじん、こまつな          | しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、もやし          | 米、片栗粉、春雨、砂糖         | 油、ごま油     | 747<br>27.9<br>2.2 |
| 5  | 土  | 体育祭(給食あり)<br>スイートカレー(麦ごはん)     |                | キャベツとコーンのソテー<br>ブロックカラーゼリー       | ○  | さつまいもたっぷりのスイートカレーをお楽しみに! 赤ブロックの人は「赤ゼリー」、青ブロックの人は「青ゼリー」を食べます。さて、何味でしょう? | 鶏肉、ベーコン              | 牛乳                 | にんじん、グリーンピース          | たまねぎ、にんにく、キャベツ、コーン               | 米、さつまいも、じゃがいも、ゼリーの素 | 油、カレーパウダー | 895<br>22.8<br>3.3 |
| 7  | 月  | 振替休業日                          |                |                                  |    |                                                                        |                      |                    |                       |                                  |                     |           |                    |
| 8  | 火  | ごはん                            | 豚肉と玉ねぎのオイスター炒め | ひじきのナムル<br>マカロニスープ               | ○  | 豚肉とたまねぎの組み合わせは、疲労回復効果が期待できるとされています。しっかり食べて、元気に過ごそう!                    | 豚肉、鶏肉                | 牛乳、ひじき             | にんじん、みずな、こまつな         | たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ                  | 米、砂糖、片栗粉、マカロニ       | 油、ごま油     | 680<br>22.6<br>2.1 |
| 9  | 水  | ごはん                            | サバのみそ煮         | 野沢菜炒め<br>白菜のそぼろ汁                 | ○  | 「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人以上を炊きあげるのも味がしみておいしいのかな...と思っています。      | サバ、みそ、鶏ひき肉           | 牛乳                 | にんじん、ねぎ               | キャベツ、たまねぎ、野沢菜漬け、しょうが、はくさい        | 米、砂糖、片栗粉            | 油         | 764<br>28.9<br>3.1 |
| 10 | 木  | ごはん                            | 鶏肉とレバーの甘辛がらめ   | 大根とツナの和風サラダ<br>にらたまスープ           | ○  | 目の愛護デーに合わせ、苦手な人も多いかなと思います。レバーのメニューを出します。「この味付けなら食べられる!」の声も。            | 鶏肉、鶏レバー、ツナ、卵、豆腐      | 牛乳                 | にんじん、ほうれんそう、にら        | だいこん、たまねぎ、しょうが                   | 米、片栗粉、砂糖            | 油、ごま油     | 785<br>29.2<br>2.4 |
| 11 | 金  | 栗入り赤飯                          | 豚肉の生姜炒め        | ゆかり和え<br>えのきのみそ汁                 | ○  | 毎年恒例の「秋祭り」にちなんで献立です。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。                  | 豚肉、豆腐、みそ、小豆          | 牛乳                 | こまつな、にんじん、ねぎ          | たまねぎ、キャベツ、しょうが、えのきたけ             | 米、もち米、くり            | 油         | 728<br>29.2<br>3.2 |
| 14 | 月  | スポーツの日                         |                |                                  |    |                                                                        |                      |                    |                       |                                  |                     |           |                    |
| 15 | 火  | 世界の料理～メキシコ～<br>メキシカンライス(特別栽培米) |                | パインのサラダ<br>ビーンズスープ<br>米粉のココア蒸しパン | ○  | 米粉のココア蒸しパンは、もちもちの食感で、優しい甘さのデザートです。ココアの原料・カカオは、今のメキシコあたりが原産地と言われています。   | 鶏肉、エビ、豚肉、豆乳、ミックスビーンズ | 牛乳                 | ピーマン、みずな、にんじん、トマトピューレ | たまねぎ、キャベツ、パイン缶、ぶなしめじ             | 米、砂糖、米粉             | 油、マーガリン   | 782<br>26.9<br>2.6 |

「特別栽培米」使用マークです!



| 日                   | 曜日 | 献立内容                                                                                                 |                              |                                                                                                     | 牛乳 | ひとこと                                                             | 材料                  |                |                              |                                    |                            |               | 栄養価<br>エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>ナトリウム<br>(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            |                                                    |
| 16                  | 水  | ごはん(特別栽培米)<br>      | れんこんバーグ                      | キャベツとベーコンのソテー<br>コーンスープ                                                                             | ○  | しゃきしゃきのれんこんの食感が楽しいれんこんバーグは、上からかけるソースにもれんこんを使用しています。こだわりの一品。      | 豚ひき肉、豆腐、卵、ベーコン、鶏肉   | 牛乳             | ほうれんそう、にんじん、みずな              | れんこん、たまねぎ、キャベツ、コーン                 | 米、パン粉、砂糖                   | 油             | 794<br>28.0<br>2.5                                 |
| たんご・食の日             |    | ごはん(特別栽培米)<br>      | キスの甘辛がらめ                     | 卵の花炒り煮<br>さつま汁<br> | ○  | 魚が苦手な人も多いようですが、キスを使った揚げ物メニューは大人気の久美中。甘辛がらめはごはんによく合う!             | キス、おから、油揚げ、平天、鶏肉、みそ | 牛乳             | にんじん、ねぎ                      | はくさい、たまねぎ、ごぼう、しょうが                 | 米、片栗粉、さつまいも、砂糖             | 油             | 778<br>28.4<br>3.0                                 |
| 18                  | 金  | さつまいもごはん(特別栽培米)<br> | 竹輪の磯辺揚げ                      | 磯香和え豆腐のすまし汁                                                                                         | ○  | 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。         | 竹輪、卵、豆腐             | 牛乳、青のり         | ほうれんそう、にんじん、ねぎ               | キャベツ、えのきたけ、たまねぎ                    | 米、さつまいも、小麦粉                | 油、ごま          | 725<br>22.7<br>3.7                                 |
| 21                  | 月  | ごはん(特別栽培米)<br>      | すき焼き風煮                       | ひじきのマヨネーズ和え<br>青りんごゼリー                                                                              | ○  | ひじきってこんな食べ方もあるんだ!と思わせてくれるマヨネーズ味のサラダ。海藻は嫌い、という人もチャレンジしてみよう。       | 豚肉、豆腐、ハム            | 牛乳、ひじき         | ねぎ、にんじん、みずな                  | ごぼう、たまねぎ、キャベツ                      | 米、麩、じゃがいも、春雨、ゼリーの素、砂糖      | 油、ノンエッグマヨネーズ  | 815<br>24.2<br>2.3                                 |
| 22                  | 火  | 歯の日<br>ごはん                                                                                           | 鶏肉のさっぱり煮                     | 五色和え<br>ひつまみ汁                                                                                       | ○  | ひつまみ汁は、小麦粉をこねて作った生地を汁に入れていただく一品です。もちもちとした団子のような生地が人気。            | 鶏肉、豚肉               | 牛乳             | こまつな、にんじん、ねぎ                 | キャベツ、きくらげ、もやし、だいこん、こんにゃく、しょうが、にんにく | 米、小麦粉、砂糖                   | ごま            | 734<br>29.7<br>3.2                                 |
| 23                  | 水  | さつまいもと豆の日(13日)<br>ごはん                                                                                | さつまいものかき揚げ                   | 野菜豆腐豚汁                                                                                              | ○  | 給食のかき揚げが大好き!!!という人は子どもだけでなく、大人も多数。中でもさつまいものかき揚げは秋限定のおいしさです。      | 竹輪、エビ、大豆、豚肉、みそ      | 牛乳、昆布          | にんじん、ねぎ、さやいんげん               | たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ごぼう、えのきたけ          | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖             | 油             | 792<br>25.7<br>2.4                                 |
| 24                  | 木  | 1年生の<br>          |                              |                                                                                                     | ○  | 0000ごはん<br>0000001f<br>0000000il<br>0000スー7<br>000-01ー           | 豚肉、鶏肉               | 牛乳、わかめ         | こまつな、にんじん                    | はくさいキムチ、たくあん、にんにく、もやし、たまねぎ         | 米、砂糖、片栗粉、小麦粉、ワタ、サイダー、ゼリーの素 | 油、ごま油         | 847<br>31.1<br>3.9                                 |
| 25日 世界パスタデー、26日 柿の日 |    | 減量わかめごはん                                                                                             | スパゲティミートソース                  | 水菜とササミのサラダ<br>柿                                                                                     | ○  | 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。      | 豚ひき肉、ささみ、フレーク       | 牛乳、チーズ、たきこみわかめ | にんじん、みずな、グリンピース、トマト缶、トマトピューレ | たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、柿                  | 米、スパゲティ、小麦粉、砂糖             | 油、マーガリン       | 828<br>26.6<br>2.3                                 |
| 28                  | 月  | 歯の日<br>麦ごはん                                                                                          | 豆腐とエビのうすくず煮                  | 切干大根のポン酢炒め<br>おさつスティック                                                                              | ○  | 8のつく日に実施する「歯の日」。(今月は都合により28日に実施)麦や切干大根など、かむ回数を意識しながら食べましょう。      | 豆腐、豚肉、エビ、鶏肉         | 牛乳             | にんじん、こまつな、ねぎ                 | しょうが、はくさい、たけのこ、干しいたけ、切干大根、にんにく     | 米、さつまいも、砂糖、片栗粉             | 油             | 816<br>30.5<br>1.8                                 |
| 29                  | 火  | ごはん                                                                                                  | おからのキッシュ                     | 豚肉と野菜のソテー<br>ジュリエヌスープ                                                                               | ○  | 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、豚肉、鶏肉、卵    | 牛乳、チーズ         | ほうれんそう、にんじん、みずな              | たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんにく、コーン       | 米                          | 油、マーガリン       | 759<br>27.6<br>2.5                                 |
| 30                  | 水  | ごはん                                                                                                  | クリスピーチキン                     | キャベツとツナのサラダ<br>卵のふわふわスープ                                                                            | ○  | さくさくのクリスピーチキンは、人気の高いメニューです。衣にくだいたコーンフレークを使うのがポイント! ふわふわスープも人気です。 | 鶏肉、卵、ツナ、卵           | 牛乳、わかめ         | ほうれんそう、にんじん、ねぎ               | にんにく、キャベツ、たまねぎ                     | 米、コーンフレーク、砂糖、パン粉、小麦粉       | 油             | 858<br>32.7<br>2.8                                 |
| 31                  | 木  | ハロウィン<br>キャロットライスのホワイトソースかけ                                                                          | ブロッコリーのレモンサラダ<br>かぼちゃのカップケーキ | ハロウィンにちなみ、かぼちゃのカップケーキを出します。キャロットライスのホワイトソースかけも、ほっこりとする優しい味です。                                       | ○  | ハロウィンにちなみ、かぼちゃのカップケーキを出します。キャロットライスのホワイトソースかけも、ほっこりとする優しい味です。    | 鶏肉、ささみ、フレーク、卵       | 牛乳             | にんじん、グリンピース、ブロッコリー、かぼちゃ      | たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、レモン                | 米、小麦粉、砂糖、ホットケーキミックス        | 油、マーガリン、生クリーム | 827<br>26.8<br>2.6                                 |

※献立内容は、都合により変更する場合があります。



### 今月の使用食材(予定)について

日々の主食の「米」は京丹後市産コシヒカリです。(今月から新米です) 牛乳は久美浜町の平林乳業さん(甲山)、その他の使用食材は「特別栽培米」「さつま芋」「もち米」「にんじん」をエチエ農産さん(女布)、「ねぎ」をJA久美浜支店さん、農家・和田さん、「にんにく」を農家・奥田さん、「梨」はいえき農園さんにお世話になります。こんにゃ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。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 【10月栄養価 平均値】  |                  |
| エネルギー         | 782kcal、         |
| たんぱく質         | 27.3g 食塩相当量 2.7g |
| 【京丹後市基準値・中学生】 |                  |
| エネルギー         | 780kcal、         |
| たんぱく質         | 29.7g、食塩相当量 2.5g |