

学校給食予定献立表

10月

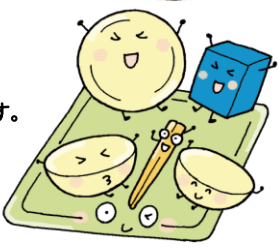
今月の給食目標

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出します。※今月は16日(木)に実施します。
- ★毎月「8」のつく日に「歯の日」の献立を実施します。給食では、かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューを取り入れます。※今月は8日(水)に実施します。
- ★毎月「5」のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を実施します。※今月は15日(木)に「フランス」の料理です。
- ★4日(土)は体育祭のため、給食を実施します。雨の場合でも、授業日となるので給食を実施します。



日	曜	献立内容				材料		栄養価							
		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。									
		牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせませす。													
		主食	主菜	副菜、デザート等	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			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量)g		
1	水	ごはん	ポトフ	鶏肉と野菜のソテーりんご	○	ごはんが今月から新米です月 たっぶりの野菜を煮込んだポトフで元気をチャージして、体育祭練習に臨みましょう。久美中生FIGHT!	ウインナー、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、りんご	米、じゃがいも、片栗粉	油	707 22.2 1.8		
2	木	ごはん	ササミのバジルフライ	スイートサラダコーンスープ	○	ササミのフライはみんな大好きですが、バジルをきかせたフライはなおおいしい月 食欲がない時もおいしく食べられそうです。	ササミ、ハム、豚肉	牛乳	にんじん、みずな	きゅうり、キャベツ、コーン、もやし、たまねぎ	米、さつまいも、小麦粉、パン粉	油、ノンエッグマヨネーズ	832 30.4 2.0		
3	金	ごはん	鶏肉の南蛮だれ	ピーマンのこんぶ炒めふしめん汁	○	体育祭直前! 疲れもたまってきていると思いますが、おいしい給食で久美中生を応援します。香味のきいた南蛮だれで食欲増進!	豚肉、豆腐	牛乳、塩こんぶ	ピーマン、にんじん、ねぎ	キャベツ、干しいたけ	米、ふしめん、砂糖、片栗粉	油、ごま油	724 30.4 2.8		
4	土	体育祭 おつかれさま献立				○	豚肉、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、エリンギ、ぶなしめじ、キャベツ	米、麦、さつまいも、じゃがいも、デザート	油	883 23.4 3.1		
6	月	振替休業日													
中秋の名月		7	火	ごはん	豚肉の和風マリネ	お月見団子汁 抹茶プリン	○	十五夜にちなみ、満月に見立てたかぼちゃ入りの団子を浮かべた「お月見団子汁」を出します。豚肉の和風マリネも、ごはんに合わせておいしい!	豚肉、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ、かぼちゃ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり	米、砂糖、白玉粉、プリンの素	油、ごま油	794 22.9 2.4
歯の日		8	水	麦ごはん	肉豆腐	わかめとえのきの煮びたし さつまいもチップス	○	8のつく日に実施する「歯の日」。麦やさつまいもチップスなど、かむ回数を意識しながら食べましょう。さつまいもは久美浜産を使用します。	豚肉、豆腐、かつお節	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ	しょうが、はくさい、たまねぎ、えのきたけ	米、さつまいも、砂糖	油	789 28.7 2.3
秋祭りの献立		9	木	栗入り赤飯	豚肉のしょうが炒め	キャベツとじゃこのおひたし けんちん汁	○	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、栗は国産のものを使用予定です。昔ながらのごちそうをただきましよう。	小豆、豚肉、豆腐、鶏肉	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、みずな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう	米、砂糖	油	762 32.3 3.5
目の愛護デー		10	金	ごはん	鶏肉とレバーの甘辛がらめ	にんじんしりしり 五目スープ	○	目の愛護デーに合わせ、レバーを出します。生徒・先生方ともに「この味付けなら食べられる!」「これ大好き!」との声も多いメニューです。	鶏肉、鶏レバー、卵、豚肉、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	しょうが、もやし、たけのこ、きくらげ、たまねぎ	米、片栗粉、砂糖	油	795 29.0 1.9
13	月	スポーツの日													
1年生の		14	火	ごはん	豚肉と野菜のソテー	ジュリエヌスープ	○	1学期に集計して決定した各学年のリクエスト献立を、今年度も実施します。10月は1年生です。2、3年生の献立も今後実施予定です。	鶏肉、豚肉	牛乳	みずな、ねぎ	にんにく、キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン	米、片栗粉、中華めん、ゼリーの素	油	864 30.1 3.5
世界の料理～フランス～		15	水	ごはん(特別栽培米)	おからのキッシュ	豚肉と野菜のソテー ジュリエヌスープ	○	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を、よくかんで味わっていただきますよう月	ベーコン、豚肉、鶏肉、おから、卵	牛乳	ほうれんそう、ピーマン、にんじん、みずな	にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ、だいこん	米、片栗粉	油、バター	738 25.8 2.0

今月の使用食材について(予定)

主食の「米」は丹後産コシヒカリです。「牛乳」は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産食材は、エチエ農産さん(女布)に「特別栽培米」「もち米」「さつまいも」「さといも」「にんじん」を、まつみやファームさん(金谷)に「ほうれんそう」を、和田農園さん(三谷)・JA久美浜支店さんに「ねぎ」を、農家の奥田さんに「じゃがいも」「さつまいも」「にんにく」を、いえき農園さんに「梨」をお世話になります。「たんご・食の日」に使用する野菜の一部は、丹後王国ブルワリーさん(弥栄町)にお世話になります。「キス」は府内産のものを「さかなやよしだ」さん(丹後町)に、「こんにやく類」は「池市食品」さん(久美浜町)にお世話になります。地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。

★11月7日(金)の「くみちゅう キャリア フェスティバル」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。

※裏面に続きます

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価
							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	
たんご・食の日													
16	木	ごはん (特別栽培米) 	キスの石垣フライ	九条ねぎのサラダ さつま汁 	○	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。丹後産キスを使います。ねぎのサラダ、さつま汁には市内産野菜を使用します！	キス、ハム、鶏肉、みそ	牛乳、青のり	ねぎ、にんじん、だいこんの葉	キャベツ、こんにゃく、だいこん、ごぼう	米、パン粉、小麦粉、さつまいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	815 27.6 2.3
17	金	さつまいもごはん (特別栽培米) 	鶏肉の照り焼き	塩こんぶ和え 水菜と豚肉のはりはり汁	○	ほくほくのさつまいもと特別栽培米(新米)のコラボレーション…！秋の魅力たっぷりの献立ですね。さつまいもや新米の甘味を感じながら食べよう。	鶏肉、豚肉	牛乳、塩こんぶ	こまつな、みずな、にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、はくさい	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉	油、ごま	700 27.6 3.5
20	月	ごはん(特別栽培米) 	豚肉のかりんと揚げ	ごぼうサラダのっぺい汁	○	豚肉のかりんと揚げは「がっつりお肉が食べられる感じがして好き！」とリクエストにも挙がることのあるメニューです。カリカリでジューシー！	豚肉、ちくわ、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	しょうが、ごぼう、キャベツ、だいこん	米、さといも、片栗粉、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	842 28.2 2.2
21	火	ごはん	白身魚の香草パン粉焼き	ジャーマンポテト コンソメスープ	○	魚は苦手…としつつも、白身魚のメニューは案外人気です。この「香草パン粉焼き」も、リクエストに挙がることのある一品。シンプルだけど工夫のきいた味付けです。	ホキ、ベーコン、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、みずな	にんにく、たまねぎ、キャベツ	米、パン粉、じゃがいも	油	704 25.8 1.8
22	水	ごはん	八宝菜	切干大根のソース炒め 梨	○	地元産の梨は、今回はどんな品種が届くでしょう…？お楽しみに。八宝菜は久しぶりの登場です。ごはんによく合う味です。	豚肉、イカ、エビ、豚肉	牛乳	にんじん、こまつな、ピーマン	はくさい、たけのこ、きくらげ、たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、切干大根、梨	米、じゃがいも、片栗粉	油、オリーブ油	724 25.5 1.7
23	木	ごはん	えのきバーグ 照り焼きソース	即席漬け さつまいもポタージュ	○	久美浜産の甘いさつまいもを使って、とろ〜りとコクのあるポタージュを作ります。ルウから手作りして仕上げるこだわりの一品です。本当においしいです。	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、卵	牛乳、わかめ	にんじん	えのきたけ、たまねぎ、しょうが、キャベツ	米、さつまいも、片栗粉、小麦粉	油、バター	832 25.5 2.5
25日世界パスタデー・26日柿の日													
24	金	減量ゆかりごはん	スパゲティミートソース	柿入りサラダ	○	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、鶏ひき肉、ハム	牛乳	にんじん、みずな、トマト缶、グリーンピース	たまねぎ、しめじ、キャベツ、柿	米、スパゲティ、砂糖、小麦粉	油、バター	790 24.6 2.0
27	月	あぶたま井		豚肉とねぎの酢みそ和え こんにゃくのピリ辛煮	○	鶏肉の代わりにたっぷりの「油揚げ」を使った「あぶたま井」は、関西では「衣笠井」とも呼ばれます。京都市内の「衣笠山」に由来する名前だそうです。	油揚げ、卵、豚肉、かまぼこ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、こんにゃく	米、砂糖、片栗粉	油	803 29.2 2.8
28	火	ごはん	ヤンニョムチキン	もやしのナムル 春雨スープ	○	韓国料理としても人気の高い「ヤンニョムチキン」は、ピリ辛で甘味のある味がクセになるおいしさです。ナムル、春雨スープなど人気メニューが勢ぞろいします。	鶏肉、ハム	牛乳	にんじん、ねぎ、にら	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、たけのこ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉	油、ごま油	787 29.7 2.4
29	水	ごはん	サバのカレー焼き	れんこんきんぴら せんだご汁	○	サバは昔ながらの味噌煮もおいしいですが、カレー風味を聞かせて焼いたサバの絶品♪ しゃきしゃきのレンコンや甘いさつまいもも登場します。	サバ、豚肉、鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん、ねぎ	しょうが、たまねぎ、れんこん、ごぼう、だいこん、はくさい、こんにゃく	米、さつまいも、片栗粉	油、ごま	839 30.6 2.2
30	木	ごはん	巣ごもり卵	白菜のおかか和え 呉汁	○	大豆をゆでてつぶしたものを入れた「呉汁」は苦手な人もいるかと思いますが、昔から伝えられてきた日本の伝統的な郷土料理です。	卵、大豆、みそ、豆乳、かつお節	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	はくさい、ごぼう、こんにゃく、だいこん、たまねぎ	米	油	697 23.6 2.3
ハロウィン													
31	金	キャロットライスのホワイトソースかけ 		キャベツとコーンのソテー かぼちゃと豆乳のマフィン 	○	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。久美浜産にんじんを使用予定。	鶏肉、ベーコン、豆乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、キャベツ、コーン	米、小麦粉、メープルシロップ、ホットケーキミックス	油、バター	851 24.5 2.8

【10月栄養価 平均値】

エネルギー 785kcal、たんぱく質 27.2g、食塩相当量 2.4g

【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

※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。



今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。

農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。