



# 令和5年度 10月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～



日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
2月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ きのこソース ごま和え 豚汁	牛乳 豆腐 鶏肉 おから 植物性たんぱく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ えのきだけ キャベツ 小松菜 にんじん	米 砂糖 油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも	616 25.8 21.5 2.1 (中) 734 29.4 24.0 2.7	<b>きのこを食べよう</b> きのこには、うまみ成分の“グアニル酸”がたくさん含まれています。今日のハンバーグには、2種類のきのこを使った和風ソースがかかっています。食材のうまみを味わいながら食べてみてください。
3火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 磯香和え すまし汁	牛乳 さば	生姜 キャベツ ほうれん草 にんじん にんじん えのきだけ 根深ねぎ 小松菜	米 砂糖 みそ	625 26.0 25.4 2.3 (中) 717 28.4 26.0 2.9	<b>青魚について知ろう</b> 青魚とは、さば、まぐろ、さんまなどの背中が青い魚のことをいいます。青魚には、他の魚やお肉と比べて、体にいい脂がたくさん含まれています。今日は、井川みそと一緒に煮込んだ味噌煮にしました。
4水	ごはん 牛乳 豆腐とエビの中華煮 バンバンジー 味付け煮干し	牛乳 豆腐 えび	たけのこ にんじん しいたけ 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり	米 油 でんぷん ごま 砂糖 油 砂糖 ごま	567 29.6 15.7 2.6 (中) 693 35.7 18.1 3.1	<b>煮干しを食べよう</b> 煮干しは、そのまま食べたり、佃煮の具材やだしをとる材料になったりします。頭からしっぽまで食べるので、栄養満点の食材です。カルシウムだけでなく、DHAやEPAが多く含まれています。
5木	ごはん 牛乳 秋鮭の塩焼き 切干大根の含め煮 駿河汁	牛乳 さけ	こんにゃく にんじん グリンピース ごぼう 大根 にんじん	米 砂糖 里芋	615 35.0 16.9 2.2 (中) 730 38.5 18.8 3.0	<b>秋さけを食べよう</b> さけは川で生まれた後、海で3～4年過ごし、卵を産むときに、もう一度自分が生まれた川に戻ってきます。卵を産む時期は9～11月ごろといわれており、この時に水揚げされるさけのことを、秋さけと呼びます。
6金	きなこ揚げパン 牛乳 こんにゃくサラダ さつまいものカレースープ ミルク	きなこ 牛乳	ほうれん草 キャベツ にんじん こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん	ツイストパン 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま さつまいも 砂糖 ブドウ糖	687 19.8 27.1 4.7 (中) 849 23.9 33.2 6.3	<b>リクエスト給食</b> 今日の“揚げパン”と“ミルク”は、リクエストメニューです。揚げパンは、給食センターでひとつひとつ丁寧に揚げて、きな粉と砂糖をまぶしています。きな粉は、大豆を炒ってすりつぶし、粉状にしたものを、たんぱく質や鉄分、食物繊維がたくさん含まれています。
10火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 油 砂糖 でんぷん 砂糖 油 春雨 ごま 砂糖 ぶどう糖果糖液糖	655 25.9 20.1 2.0 (中) 797 31.5 23.9 2.6	<b>目の愛護デー献立の日</b> 今日の給食は、10月10日の“目の愛護(あいご)デー”にちなんで、目の働きをよくするビタミンA・カロテン、疲れた目をいやしてくれるアントシアニンをたくさんとれる献立にしました。
11水	ごはん 牛乳 とり肉のごま風味焼き 千草和え さつまいものみそ汁	牛乳 とり肉	生姜 小松菜 にんじん こんにゃく	米 ごま ごま油 油 砂糖 ごま さつまいも	619 25.4 22.6 2.6 (中) 769 30.8 27.2 3.2	<b>旬の食材を食べよう</b> 旬の食材には、その時期に必要な栄養がたくさん含まれています。秋が旬の食材は、夏の暑さで疲れている体をいやしてくれる働きがいろいろとあります。今日は、秋が旬のきのこ・さつまいも・栗を使った献立です。
12水	ロールパン 牛乳 由比の桜えびコロック ポイルキャベツ コンソメスープ 両河内の和紅茶パバロア	牛乳 桜えび	たまねぎ キャベツ たまねぎ 大根 にんじん 小松菜 和紅茶	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉	637 20.8 26.7 2.7 (中) 684 21.7 29.6 3.1	<b>■わくわく給食の日■</b> 今日のスペシャル食材は、由比でとれた桜えびを使ったコロックと、両河内でとれた和紅茶を使ったパバロアです。「桜えび」といえば日本では駿河湾でしかとれない貴重なえびです。由比漁港の桜えびの漁獲量は日本一を誇っています。コロックは、パンに挟んで食べましょう。
13金	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉	にんにく しょうが たまねぎ トマト グリンピース にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	米 押し麦 油 アーモンド 油 砂糖	730 24.9 21.8 2.3 (中) 891 29.6 25.9 3.0	<b>ハヤシライスを食べよう</b> ハヤシライスに入っている牛肉には、たんぱく質や鉄、ビタミンB1・B2が多く含まれています。日本で一般的に牛肉が食べられるようになったのは明治以降で、ハッシュドビーフがもとになってハヤシライスが生まれたといわれています。
16月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 発酵乳	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ ビーマン にんじん 根深ねぎ エリンギ 白菜 にんじん たけのこ	米 砂糖 春雨	613 29.0 15.2 2.2 (中) 740 34.8 17.3 2.4	<b>ホイコーローを食べよう</b> ホイコーローは、中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め、甘いみそで味付けしたものです。四川料理は、香辛料をたっぷり使った辛い料理が特徴です。日本では、甘いみそのテンメンジャンなどを使って食べやすくしています。
17火	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 からし和え のっぺい汁	牛乳 かつお	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 にんじん ごぼう しいたけ	米 押し麦 でんぷん 砂糖 油 里芋 でんぷん	551 26.9 14.1 1.9 (中) 669 31.3 16.0 2.4	<b>ふるさと給食の日</b> かつおは、春と秋に旬を迎える魚です。9～11月頃に獲れるかつおのことを“もどりがつお”と呼び、春に獲れる初かつおに比べて、脂が乗ってやわらかいという特徴があります。



日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
18 水	麦ごはん ぶどうジュース スマイルカレー 野菜サラダ いちごゼリー		ぶどうジュース	米 押麦	642 15.0 15.1 2.5 (中) 799 19.4 19.7 3.3	<b>スマイル給食の日</b> 今日のカレーは、アレルギーがある人や食文化がちがう人も食べられるように考えられた、特別なカレーです。普段のカレーと何がちがうか、どんな食材が使われているか考えながら食べてみてください。
19 木	秋の香りうどん 牛乳 おかか和え 大学芋	とり肉 油揚げ 牛乳 ちりめん干し かつお節	にんじん しいたけ しめじ えのき なめこ 根深ねぎ キャベツ 切干大根 にんじん	うどん 砂糖 でんぶん さつまいも 油 砂糖 ごま	538 22.8 16.1 2.3 (中) 659 27.5 18.5 2.9	<b>大学芋を食べよう</b> 大学芋は、東京の定食屋さんが発祥の料理といわれています。そのメニューが、近くの大学に通う学生の間で大人気になり、いつしか大学芋と呼ばれるようになったそうです。
20 金	ごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁 納豆	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 油揚げ 納豆	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん 大根 にんじん 小松菜	米	645 29.9 18.6 2.5 (中) 822 38.2 22.9 3.1	<b>納豆を食べよう</b> みなさんは納豆を食べるとき、何回か混ぜますか？納豆はたくさんかき混ぜるほど、うまみ成分が増えて、おいしくなるといわれています。今日はいつもより多くかき混ぜて食べてみてください！
23 月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 卵わかめスープ	牛乳 とり肉 みそ	生姜 にんにく ほうれん草 にんじん 切干大根	米 でんぶん 砂糖 油 ごま 砂糖 油 春雨 油	679 33.0 22.7 2.8 (中) 842 41.0 27.4 3.6	<b>韓国料理を食べよう</b> ヤンニョムとは、唐辛子みそやしょうゆ、にんにくから作られる、韓国の合わせ調味料のことです。今日は、から揚げにヤンニョムソースをからめて、韓国の国民食・ヤンニョムチキンを作りました。
24 火	食パン 牛乳 メルルーサのパン粉焼き ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 メルルーサ 粉チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜	食パン マヨネーズ パン粉 油 砂糖 じゃがいも	571 28.2 22.1 2.7 (中) 727 34.2 26.9 3.6	<b>メルルーサを食べよう</b> 今日の魚は、「メルルーサ」という実が白い魚です。「メルルーサ」は、ヨーロッパでよくとれる、50cm～1mの大きさで、口がとても大きく歯がすどい魚です。今日はメルルーサを粉チーズやパン粉と混ぜて焼きました。
25 水	肉みそひじき丼 牛乳 お浸し さつまいものけんちん汁	とり肉 みそ 油揚げ ひじき 牛乳 豆腐	たまねぎ にんじん 生姜 いんげん キャベツ 小松菜 にんじん こんにゃく ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 でんぶん 油 さつまいも	546 24.5 13.6 2.5 (中) 671 29.8 15.5 3.5	<b>腸活について知ろう</b> 腸活とは、腸の環境を整えて健康のための活動のことです。ひじきやさつまいもには、腸を整えてくれる栄養素のミネラルや食物繊維がたくさん含まれています。
27 金	ごはん 牛乳 栗コロッケ きんぴら きのこ汁	牛乳 とり肉 油揚げ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 大根 しいたけ えのきだけ しめじ 葉ねぎ	米 じゃがいも 栗 パン粉 さつまいも 砂糖 油 油 砂糖 ごま	654 19.2 19.8 1.6 (中) 776 22.0 23.1 2.0	<b>十三夜献立の日</b> 十三夜とは、昔の暦の9月13日に行われる月見のことです。十三夜の月は、十五夜の次に美しいといわれていて、昔から大切にされてきました。十三夜には、豆や栗をお供えしていたため「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。今日は、栗を使ったコロッケが登場します。
30 月	ごはん 牛乳 筑前煮 白菜の即席漬け つみれ汁	牛乳 とり肉 塩昆布 いわしつみれ	こんにゃく しょうが しいたけ ごぼう たけのこ にんじん れんこん いんげん 白菜 大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ	食パン 油 砂糖 ごま	537 21.8 14.4 2.4 (中) 657 26.2 16.5 2.9	<b>筑前煮を食べよう</b> 筑前煮は、ごぼう、にんじん、れんこんなど根菜たっぷりの野菜ととり肉を炒めて作る煮物です。筑前とは、福岡県の筑前地方のことです。福岡県では、「かめ煮」と呼ばれていて、お正月やお祝いの時によく食べられています。
31 火	食パン 牛乳 かぼちゃのグラタン オニオンスープ マーマレード	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし たまねぎ	食パン 油 小麦粉 バター コーヒーシロップ	632 29.2 24.6 2.6 (中) 802 36.7 30.2 3.6	<b>ハロウィン献立の日</b> ハロウィンでは、かぼちゃで「ジャック・オ・ランタン」を作る文化があります。そのジャック・オ・ランタンにちなみ、今日はかぼちゃをたくさん使ったグラタンを作りました。

☆ 3日(火) 芸術鑑賞教室のため、中学生は給食はありません。  
 ☆ 26日(木) 小学生は給食なし、中学生は大里中学校で給食を食べます  
 ☆ 27日(金) 中学生は大里中学校で給食を食べます。

※ めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。  
 ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。  
 ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※ イラストは少年写真新聞社、全国学校給食協会のものを使用しています。  
 ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。  
 ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。  
 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。  
 (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal  
 中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：830 kcal

