

令和6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 カルシウム mg 食塩相当量 g	一口メモ
1 火	たまごさんど (げんりょうみるくしょくぱん) (たまごふいりんぐ)			しょくぱん	641 24.4 561 2.9	はさんで食べよう 今日はおサンドです。食パンに卵サンドの具をはさんで食べましょう。自分ではさんで作って食べるといつもよりも美味しく感じられるかもしれませんね。 
	ぎゅうにゅう	たまご	とうもろこし きゅうり	まよねーず		
	じゃがいものたまご	ぎゅうにゅう				
	よーぐると	ういんなー だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん とまと りんご ばせり	あぶら じゃがいも さとう		
		よーぐると				
2 水	しおぶたどん (むぎごはん) (しおぶたどんのぐ)			こめ むぎ	677 32.5 374 2.3	ふるさと給食の日 さつまいもといえば、鹿児島県などが有名な産地です。しかし、静岡県内でも盛んに栽培が行われています。特に浜松市や三島市が有名です。 今日のはさつまいも汁でさつまいもをたっぷり味わいましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんにく きゃべつ	あぶら		
	ごまあえ	ぎゅうにゅう				
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	さつまいも		
3 木	かれーうどん (うどん) (かれーうどんのぐ)			うどん	601 24.3 407 2.9	カレーうどんを食べよう カレーうどんは、「明治時代に洋食人気が起こり、うどん等を提供するお店がその対策として、1904年(明治37年)東京のそば屋が出した」という説があります。 
	ぎゅうにゅう	とりにく だいず だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	あぶら		
	あーもんどさらだ	ぎゅうにゅう				
	はっこうにゅう		きゃべつ きゅうり ぶろっこりー	あーもんど あぶら さとう		
		はっこうにゅう				
4 金	げんりょうみるくしょくぱん			しょくぱん	616 22.4 359 2.4	安全に食べよう 自分の食事の仕方を思い出してみよう。口の中に一度にごはんを入れたり、よく噛まずに食べることは危険です。また、のどに詰まらせやすいものや、小さな球体にも注意が必要です。 今日のうすらの卵も、落ち着いて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うすらたまごふらい	うすらたまごふらい		あぶら		
	ぐりーんさらだ		きゅうり きゃべつ ぶろっこりー	あぶら さとう		
	くらむちやうだー	あさり べーこん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ばせり	じゃがいも こむぎこ ばたー		
7 月	ごはん			ごはん	653 34.2 485 2.1	生揚げを食べよう 生揚げは水切りした豆腐を油で揚げたものです。西日本では「厚揚げ」と呼ばれているそうです。 今日のはそぼろ煮にして提供します。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのそぼろに	なまあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ぐりんびーず	さとう あぶら でんぷん		
	おひたし		ほうれんそう にんじん			
	すましじる	とりにく とうふ	えのきだけ ねぎ こまつな			
8 火	ごはん			こめ	626 21.8 276 1.6	ブラジル献立 今日はブラジル家庭料理を、給食風にアレンジしました。「ピカジーニョ」は、細かく刻んだ具材を味付けしたものです。和食とのちがいを探しながら、海外料理を楽しみましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぴかじーによ	ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんにく とまと	あぶら		
	こーんさらだ		きゃべつ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
	あせろらぜりー		あせろら	さとう		
9 水	ごはん			こめ	640 22.8 346 1.5	目の愛護デー 今日の給食は、1日早ですが、10月10日の「目の愛護(あいこ)デー」にちなんで献立です。 目の動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ようにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいず	しょうが	さつまいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう こま		
	ひじきのいために		こまつな きゃべつ にんじん れもん			
	のっぺいじる		ちんげんさい はくさい たけのこ	でんぷん		
10 木	ごはん			こめ	550 26.9 362 2.6	青のりを食べよう 青のりは海藻の一種です。カリウム、カルシウム、葉酸などの栄養を含んでいます。 今日はちくわの磯部揚げに青のりを使用しています。彩りや香りを楽しみましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ こま あぶら		
	すのもの	いか かいそうみつくす	きゅうり にんじん	さとう		
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ たけのこ	でんぷん		
11 金	ごはん			こめ	570 30.4 429 2.4	煮干しを食べよう 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。頭からしゃぼまで食べることができるので、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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふとえびのちゅうかに	えび とうふ	たけのこ にんじん しいたけ しめじ しょうが ねぎ	あぶら でんぷん こまあぶら		
	ばんばんじー	とりにくのあぶらづけ	きゃべつ きゅうり	こま さとう		
	あじつけにほし	かたくちいわし				
15 火	らーめん (ちゅうかめん) (すーぶ、ぐ)			ちゅうかめん	578 24.7 284 1.9	ラーメンを食べよう 中国の麺料理が日本に流入し、日本の食文化と融合して生まれた料理がラーメンと言われています。しょうゆ、塩、みそ、とんこつなど味は様々です。また、「ご当地ラーメン」と呼ばれるものも登場するくらい日本で人気になりました。 
	ぎゅうにゅう	ぶた肉 なんと	ねぎ にんにく ちんげんさい にんじん きくらげ	あぶら でんぷん		
	なむる	ぎゅうにゅう				
	しゅうまい	しゅうまい				
			こまつな にんじん もやし	さとう こまあぶら こま		
16 水	げんりょうみるくしょくぱん			しょくぱん	618 26.7 296 2.4	マヨネーズの秘密を知ろう マヨネーズは何かからできているか知っていますか？マヨネーズは主に、酢、卵黄、植物油を使って作られます。卵黄が加わり酢と油が「乳化」することでマヨネーズとなります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのまよねーずやき	さわら ぎゅうにゅう ちーず たまご	ばせり	あぶら まよねーず		
	もりのすばげてい	べーこん	たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ いんげん	あぶら ばたー すばげてい		
	おにおんすーぶ		たまねぎ ばせり	じゃがいも		

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 たんぱく質 カルシウム 鉄	一口メモ
18 金	ごはん ぎゅうにゅう あじふらい なっとう みそしる	ぎゅうにゅう あじふら なっとう とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら	616 27.8 356 1.9	納豆を食べよう みなさんは納豆を食べるとき、何回かき混ぜますか？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！
21 月	げんりょうみるくしょくぱん ぎゅうにゅう ぶれーんおむれつ ふれんちさらだ かぼちゃしちゅー	ぎゅうにゅう おむれつ あかびーまん きゃべつ とうもろこし きゅうり れもん とりにく ぎゅうにゅう ちーず	あかびーまん きゃべつ とうもろこし きゅうり れもん かぼちゃ にんじん たまねぎ まっしゅーむ	しょくぱん あぶら あぶら さとう あーもんど こむぎこ ばたー あぶら	633 26 389 2.7	目を守ろう 目の愛護デーに続き、今日も目に良い献立にしました。かぼちゃや人参などのビタミンAやカロテンを豊富に含む食材を使用しています。かぼちゃはシチューにしたので、形状が変わりたくさん食べやすいですね。
22 火	きのこのみーとそーすすばげてい (すばげてい) (そーす) ぎゅうにゅう くりころっけ わふうさらだ	ぶたにく ちーず ぎゅうにゅう くりころっけ かいそうみっくす	しめじ えりんぎ まっしゅーむ たまねぎ しょうが にんにく とまと とうもろこし きゅうり	すばげてい あぶら ばたー こむぎこ あぶら はるさめ こま あぶら さとう	676 24.2 311 2.3	秋の味覚を楽しもう 秋の食材で何を思い浮かべますか？秋はキノコ類や栗が旬でありよく採れます。今日はキノコをたくさん使ったミートソーススパゲティにしました。どんなキノコが入っているか探してみてください。 
23 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまふうみやき きりぼしだいこんのふくめに みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし ぐりんぴーす だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう	606 25.5 327 2.3	切干大根を食べよう 切干大根は 大根を細切りにして天日干しにしたものです。天日干しをすることにより、水分が抜けてうま味が凝縮し甘みがアップします。カルシウムや鉄などの栄養素も豊富に含まれています。
24 木	かつおのそぼろどん (むぎごはん) (そぼろどんのぐ) ぎゅうにゅう いそかあえ けんちんじる	かつおあぶらづけ たまご ぎゅうにゅう しらす のり とりにく とうふ	しょうが ぐりんぴーす きゃべつ ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら あぶら	605 32.2 313 2.0	ふるさと給食の日 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。 
25 金	ごはん ぎゅうにゅう えだまめころっけ れんこんのつなさらだ とんじる	ぎゅうにゅう えだまめころっけ ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん きゃべつ にんじん とうもろこし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら あぶら さとう じゃがいも	714 29.1 334 2.4	ふるさと給食の日 今日は静岡県産の枝豆を使った「枝豆コロッケ」が登場します。枝豆は、大豆の若い実であり、たんぱく質が豊富に含まれています。 
28 月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもふらい ちぐさあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ししゃもふらい あぶらあげ とりにく とうふ	こまつな にんじん こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ ししいたけ	こめ あぶら さとう あぶら こま でんぶん	621 23.7 435 2.0	干草和えを食べよう 干草あえは、「干」の「草」と書きます。色々な種類の野菜という意味があり、これらを混ぜて和えた料理です。 
29 火	げんりょうろーるぱん ぎゅうにゅう はんぱーぐ やさいすーぷ ますかっとぜりー すらいすちーず	ぎゅうにゅう はんぱーぐ とりにく ちーず	たまねぎ にんじん こまつな ますかっと	ろーるぱん さとう じゃがいも さとう	577 23.6 412 2.4	彩りを楽しもう 給食では栄養師だけでなく、彩りにも気を付けて献立を立てています。味だけでなく、目で見て食事を楽しんでみましょう。 
30 水	むぎごはん すまいるかれー やさいさらだ いちごぜりー ぶどうじゅーす	まぐろあぶらづけ ひよこまめ ひじき とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり とうもろこし いちご ぶどう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう さとう	620 14.6 60 2.0	スマイル給食 いろいろな立場の人が、同じ給食を食べ笑顔になれたらいいですね。食べられないものがある人のことを考えて、よりたくさんさんの友達が食べられるよう、卵、乳製品、肉などを使わずに作った給食です。
31 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそからめ ひじきのおひたし すましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき とうふ	ほうれんそう きゃべつ しめじ にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら あーもんど	635 24.8 300 1.8	アーモンドを食べよう アーモンドは江戸時代にポルトガル人によって持ち込まれたことが始まりと言われています。ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。今日は鶏肉の味噌絡めに使用しています。

☆17日(木)は賤機南小交流のため、給食はありません

- ※ 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、いらすとや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