

10月 予定献立表



今月の食生活目標

なんでも食べよう!

10月の献立 ここがポイント!

☆秋を感じさせる献立を意識して考えました。実りの秋を存分に味わいましょう♪
 ☆スポーツの秋は、体をつくる季節です。主食とおかずをバランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。
 ☆おいしい食べ物が豊富な秋は、苦手な食べ物を克服するチャンスです。みなさんは体だけでなく、味覚も子どもから大人へと変化しています。小さな頃の記憶だけで「これは嫌い」と決めつけずに、まずは一口食べてみましょう!



【10月の旬】
 新米 里芋 さつまい
 秋刀魚 鯖 栗 松茸
 しめじ 舞茸 巨峰
 マスカット 柿 りんご
 梨 など

予定献立 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字と「よ」は「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日 曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	脂質 g	食塩相当量 g	
1 木	こしひかり	秋刀魚の塩焼き おろし和え 里芋汁 お月見団子	秋刀魚 豚肉	牛乳 しらす	ほうれん草 人参	大根 長葱 えのき ごぼう しめじ	里芋 団子 砂糖		871 kcal 30.0 g 23.0 g 2.4 g	十五夜～中秋の月見～ 平安時代に伝わった月見の風習。十五夜の満月に、芋や豆など秋の収穫に感謝を込めてお供えします。給食では、里芋と団子を出します。	
2 金	コッパパン	スパゲティオムレツ フレンチサラダ 野菜スープ りんごジャム	豚肉 卵	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉葱 大根 キャベツ きゅうり もやし	パン ジャム スパゲティ	油	763 kcal 28.7 g 24.6 g 3.1 g	卵は「完全食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物。良質なたんぱく質をはじめ様々な栄養素が含まれています。一日1個を目安に食べましょう。	
5 月	ご飯	ピーマンの肉詰め焼き マカロニサラダ 鶏ごぼうスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 えのき キャベツ きゅうり ごぼう	米 パン粉 マカロニ	油 マヨネーズ	842 kcal 32.5 g 28.8 g 2.2 g	今日から1、2年生だけの給食です。全校分だとなかなか献立に入れない手間のかかる料理を作ります。まずは、ピーマンの肉詰め焼きから。	
6 火	ご飯	手作りさつまいあげ 昆布サラダ かぼちゃのみそ汁	たら 卵 厚揚げ	牛乳 しらす 昆布	ピーマン 人参 枝豆 かぼちゃ ほうれん草	玉葱 ごぼう コーン 大根 きゅうり しめじ キャベツ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	777 kcal 29.5 g 22.8 g 2.3 g	手作りさつまいあげは、たらのすり身に玉ねぎ、ごぼう、蓮根など全部で6種類の材料を加えて一つずつ油で揚げます。	
7 水	わかめしめん	宝袋煮 おかか和え わかめしめんの汁 りんご(シナノドルチェ)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵 かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	椎茸 白菜 キャベツ もやし 長葱 りんご	めん 砂糖	821 kcal 35.3 g 22.8 g 3.4 g	りんごの季節です!旬 シナノドルチェは、やや縦長で重量感たっぷりの長野県オリジナル品種。“ドルチェ”とはイタリア語で“デザート”の意味です。		
8 木	天丼	天ぷら わさび和え すまし汁	いか えび 卵 豆腐 ツナ	牛乳	かぼちゃ ピーマン 小松菜 ほうれん草	キャベツ 子大豆もやし 玉葱 白菜 しめじ	米 小麦粉 砂糖	油	807 kcal 29.9 g 23.6 g 2.6 g	2年生だけの給食です。全校分だと手間がかかって作ることが出来ない「天丼」を出します。特製のタレで召し上がれ。	
9 金	米粉パン	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ つぶコーンスープ 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 粉豆腐 豆乳	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉葱 えのき もやし きくらげ きゅうり コーン キャベツ	パン 生パン粉 春雨	ごま油	843 kcal 38.6 g 27.7 g 3.5 g	2の4から全校のみなさんへ バランスもよく考えつつ、クラスのみなが食べたいものにしました。	
12 月	秋野菜カレー	秋野菜カレー チキンサラダ ヨーグルトゼリー・卵・ブーロス	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 寒天	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 しめじ エリンギ 玉葱 レタス きゅうり ルバーブ	米 さつまい 砂糖	油 ごま油 ごま	938 kcal 29.1 g 29.2 g 2.8 g	旬の野菜をたっぷり使ったカレーでご飯をしっかり食べて、気候の変化に負けない抵抗力をつけましょう。	
13 火	こしひかり	魚のアーモンドがらめ こぶ漬け 吉野汁 梨(南水)	もうか 焼竹輪 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	生姜 白菜 キャベツ ごぼう 大根 きゅうり 玉葱 長葱 梨	砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油 アーモンド	825 kcal 31.2 g 25.8 g 2.9 g	旬 「南水」は長野県で誕生した赤梨で、親は「越後」と「新水」です。糖度が高くて甘みが強く、酸味が少ない梨です。	
14 水	肉みそラーメン	肉みそソース シャキシャキ和え バイクドおさつ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり 椎茸 キャベツ	めん じゃが芋 さつまい 片栗粉	油 バター ごま油	883 kcal 28.2 g 22.9 g 3.3 g	旬 中国⇒琉球(沖縄)⇒薩摩(鹿児島)と伝わったさつまい。八代將軍吉宗の頃に、蘭学者の青木昆陽(こんよう)によって全国に広められた話は有名ですね。	
15 木	きのこご飯	揚げ出し豆腐 春菊のお浸し たぬき汁	豆腐 油揚げ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 春菊	椎茸 しめじ 舞茸 えのき 大根 白菜 長葱 ごぼう もやし	米 片栗粉 小麦粉	油	808 kcal 27.4 g 32.4 g 2.8 g	10月はきのこが最も多く出回る月であり、天然のきのこもよく採れる月で、きのこ狩り、紅葉狩りなど山の幸を実感できる月でもあります。	

16 金	ロールパン	サイコロステーキ 和風サラダ コンソメスープ	信州プレミアム牛	牛乳 わかめ	赤ピーマン	生姜 にんにく	パン	油	859 kcal	農畜産業を食べて応援しよう! 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、インパウンドや外食の需要が減退し、県産農産物の消費量が減少しています。そこで、生産面への影響を回避するとともに、長野県の農畜産物について学び、地産地消を広げる観点から、学校給食に県産農産物が無償提供されます。10,12月は信州プレミアム牛、11月は信州サーモンを給食でいただきます。普段は食べることのできないワンランク上の食材です。感謝していただきます。
			人參	長葱 りんご	じゃが芋	ごま油	36.9 g			
			パセリ	大根 キャベツ	砂糖	35.0 g				
			ブロッコリー	きゅうり 玉葱		3.7 g				

信州プレミアム牛肉ってなに？

信州あんしん農産物生産認定農場で育てられた牛(黒毛和種)のうち、長野県が独自に定めたおいしさ基準(サシ(脂肪交雑)の入り具合と「香り・ロソケ」に影響するオレイン酸含有率)を満たす安全・安心でおいしい牛肉が「信州プレミアム牛肉」として認定されています。
おいしいお肉をつくるため、農家のみなさんは、子牛から出荷されるまでの約2年間、毎日朝晩えさをやり、病気やストレスがないか目を配り、一頭一頭愛情を込めて育てています。



19 月	ご飯	鶏肉のルバーフソース かぼちゃのカレー風味サラダ ポトフ風スープ	郷土食の日：ルバーフ料理	コーン	砂糖	油	830 kcal	旬 富士見町特産「赤いルバーブ」でソースを作り、チキンソテーにかけていただきます♪				
			鶏肉 ツナ	牛乳	ルバーブ	片栗粉	オリーブ油		32.5 g			
			ウインナー	人參	玉葱	じゃが芋	マヨネーズ		25.6 g			
				ブロッコリー	にんにく	きゅうり			2.3 g			
20 火	こしひかり	大豆コロッケ ごまドレサラダ あおさのみそ汁	大豆	牛乳	人參	玉葱	大根	米	小麦粉	油	872 kcal	旬 今月は刻んだ大豆とチーズを入れたコロッケです。コロッケの日は毎回、揚げる時に油の中で割ってしまわないかドキドキします。
			ハム	チーズ	万能葱	キャベツ	じゃが芋	パン粉	ごま	27.0 g		
			あおさ			きゅうり				28.8 g		
										3.1 g		
21 水	カレー南蛮うどん	カレー南蛮の具 もやしのツナ和え カレー南蛮の汁 手作りアップルパイ	豚肉	牛乳	人參	玉葱	椎茸	めん	油	869 kcal	旬 10~11月の短期間しか出回らない紅玉を使って、大人気のアップルパイを作ります。甘酸っぱい旬のデザートをお楽しみに♪	
			ツナ		ほうれん草	もやし	小麦粉	28.6 g				
			卵		にら	長葱	パイ生地	25.8 g				
						りんご	砂糖	2.9 g				
22 木	ご飯	いかみりん 春雨サラダ 中華卵スープ ソーダゼリー	いか	牛乳	人參	玉葱	もやし	米	春雨	油	790 kcal	2の2から全校のみなさんへ 全て第一候補を採用しました。バランスや色合いを考えました。デザートにゼリーもあるので、おいしく召し上がってください。
			豆腐		チンゲン菜の葉	きくらげ	砂糖	ごま油	28.1 g			
			卵			えのき	片栗粉	17.8 g				
						きゅうり	ソーダゼリー	2.5 g				
23 金	コッパン	ハムエッグ ひじきのサラダ かぼちゃシチュー 平たね無し柿	ハム	牛乳	人參	きゅうり	パン	油	847 kcal	旬 ビタミンAとCを多く含む柿は、かぜ予防や美容におすすめ。また、二日酔いにも効果があるといわれ、飲みすぎた大人にもおすすめです。		
			卵	ひじき	かぼちゃ	コーン	玉葱	バター	33.9 g			
			ツナ	小松菜	しめじ	柿		31.6 g				
			鶏肉	ほうれん草	キャベツ			3.6 g				
26 月	ご飯	鶏つくねのみそだれ しらす和え きのこ汁	鶏肉	牛乳	人參	玉葱	えのき	米	ごま	745 kcal	「つくね」と「つみれ」似ているけれど違います。どう違うか知っていますか？	
			厚揚げ	しらす	大葉	キャベツ	長葱	里芋	31.0 g			
					ほうれん草	もやし	大根	舞茸	パン粉	19.4 g		
					小松菜	しめじ	なめこ		2.2 g			
27 火	こしひかり	五目卵 キムチチーズ肉じゃが 大コーンサラダ	豚肉	牛乳	人參	たけのこ	長葱	大根	米	油	818 kcal	リクエスト給食にはあがってきませんが、密かに人気のキムチチーズ肉じゃが。キムチとチーズの相性が病みつきになりますね。
			卵	チーズ	小松菜	きくらげ	きゅうり	砂糖	31.8 g			
						コーン	白菜	長葱	じゃが芋	23.8 g		
						キャベツ	玉葱		3.0 g			
28 水	野菜タンメン	レバーのかりんとう揚げ 中華サラダ りんご(シナノスイート)	豚肉	牛乳	人參	にんにく	生姜	玉葱	めん	油	833 kcal	旬 「ふじ」と「つがる」の交配種。果汁が多くて、歯ごたえもよし。甘味たっぷりで酸味は少な目だから、すっぱいのが苦手な人にもおすすめ。
			豚レバー		にら	キャベツ	りんご	片栗粉	ごま	33.5 g		
					チンゲン菜の葉	白菜	もやし	メンマ	砂糖	ごま油	21.7 g	
					小松菜	チンゲン菜の葉			3.8 g			
29 木	栗ご飯	鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮もの 秋の豚汁	さば	牛乳	人參	蓮根	大根	米	油	822 kcal	十三夜~後の月見~ 十三夜は平安時代から続く、日本固有の風習です。十五夜のことを「中秋の名月」というのに対し、十三夜は「後の名月」と言われ、栗や枝豆をお供えることから、栗名月とか豆名月とも呼ばれます。	
			豚肉	ひじき	さやいんげん	白菜	長葱	こんにゃく	35.8 g			
			大豆		ほうれん草	しめじ	玉葱	さつま芋	23.9 g			
			豆腐			ごぼう		2.6 g				
30 金	アップルパン	ピザチキン 粉ふき芋 白菜のスープ パンプキンプリン	鶏肉	牛乳	人參	にんにく	パン	油	878 kcal	Happy Halloween! ハロウィンといえば、かぼちゃで作るジャック・オー・ランタン。オレンジのかぼちゃも食べられますが、味は大味です。		
				チーズ	トマト	生姜	玉葱	じゃが芋	37.7 g			
				生クリーム	パセリ	マッシュルーム	プリン	26.0 g				
					かぼちゃ	白菜		3.5 g				

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★10月の平均栄養量

エネルギー834Kcal、たんぱく質31.7g、脂質25.6g、食塩相当量2.9g

イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC

信州
ACE
プロジェクト



主な使用食材の産地 9月

*よつちやばり：米、もち米、えごま、みそ、にんにく、ミニトマト、きゅうり、赤うり、かぼちゃ、ピーマン、じゃが芋、玉葱、金糸瓜、長葱、パセリ
*富士見：ほうれん草、生しいたけ*茅野：キャベツ、寒天*諏訪：キャベツ、セルリー*川上：レタス*佐久：白菜、キャベツ*上田：キャベツ
*伊那：えのき*安曇野：りんご*飯田：赤ピーマン*長野：キャベツ、レタス、もやし、梨、卵、豚肉、鶏肉*山梨：きゅうり*茨城：ピーマン、長葱、小松菜*高知：みょうが、生姜*徳島：さつま芋*鹿児島：里芋*山形：にら*青森：大根、ごぼう*北海道：人參、大根、玉葱
*インドネシア：しらす*ベトナム：えび*太平洋：めかじき*ノルウェー：鯖*アイスランド：ししゃも

