

# 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。成長期は体だけでなく、**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 さつま芋  
 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「よっちゃぱり」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		カや熱になる			
			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		
1 火	焼き鳥丼	焼き鳥丼の具 ほうれん草と竹輪のサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 卵 竹輪 厚揚げ	牛乳	いんげん ほうれん草 かぼちゃ 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油	745 kcal 38.9 g 202 g 3.1 g	「〇〇の秋」で思い浮かぶ言葉は何でしょう?今年度も折り返してす。秋を楽しめるように、しっかりと体調管理をしましょう。
2 水	ワンタンメン	ワンタンメンの具 棒棒鶏 チョコチップマフィン	ささみ 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 んにく もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ きゅうり	麵 砂糖 小麦粉	油 ごま バター チョコ	877 kcal 32.4 g 25.5 g 2.7 g	「棒棒鶏」に棒の字が使われているのは、もともと中国で、蒸してかたくなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくしていたからとされています。
3 木	ご飯	いわしのピリ辛ソース つぼ漬け和え のっぺい汁	いわし 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ごぼう	米 でん粉 砂糖 里芋	油	710 kcal 28.7 g 20.9 g 2.1 g	<b>10月4日は「いわしの日」</b> 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせから、明日は「いわしの日」に制定されています。今日は揚げたいわしをピリ辛ソースでいただきます。
4 金	コッパン	ローストチキン マカロニサラダ 白菜のスープ いちごジャム	鶏肉 卵 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	んにく キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 マカロニ		747 kcal 34.4 g 29.4 g 3.4 g	イタリア生まれの「マカロニ」は、スパゲティと同じパスタの仲間です。今日はサラダの中に入れていただきます。
7 月	ご飯	鯉と大豆の味噌がらめ じゃこサラダ すまし汁 梨(南水)	鯉 大豆 豆腐	牛乳 かちり	人参 ほうれん草	生姜 大根 きゅうり キャベツ しめじ 玉ねぎ 白菜 梨	米 でん粉 砂糖	油	791 kcal 39.2 g 20.9 g 2.5 g	鯉は、春と秋に旬を迎えます。春の鯉を「初がつお」というのに対し、これからの鯉を「戻りがつお」と言います。
8 火	ご飯	切干大根入り卵焼き 浅漬け 野菜と厚揚げのみそ汁 海苔の佃煮	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり しらす	人参 にら 小松菜	切干大根 白菜 キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ 大根 玉ねぎ えのき	米 砂糖	油 よ	708 kcal 30.1 g 21.3 g 3.1 g	切干大根の全国生産量の9割は、宮崎県が占めます。天日で干して乾燥させることで、甘みが増します。
9 水	先生方の研修のためお休み									
10 木	ご飯	鶏肉とごぼうのチーズ焼き 和風サラダ さつま汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 フロccoli 小松菜	ごぼう キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋 ゼリー	油	785 kcal 37.7 g 16.4 g 2.6 g	<b>10月10日は「目の愛護デー」</b> ブルーベリーやさつま芋の皮に含まれる「アントシアニン」、緑黄色野菜に含まれる「カロテン」は目の健康を保ちます。
11 金	コッパン	ポテトとウインナーのチリソース フレンチサラダ コーンスープ	ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ かぼちゃ	生姜 んにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン	パン 芋 砂糖	油	784 kcal 25.7 g 32.3 g 3.6 g	チリソースとは、辛みの中に甘みを感じるトマトソースのことです。魚介との相性がいいですが、今回はじゃが芋とウインナーに合わせます。
14 月	スポーツの日									
15 火	ご飯	カレーコロッケ 大根とツナのサラダ きのこ汁	豚肉 卵 ツナ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 大根 きゅうり しめじ えのき 舞茸 ねぎ なめこ もやし	米 芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	801 kcal 27.4 g 26.4 g 2.2 g	10月はきのこが最も多く出回る月であり、天然のきのこも多く採れる月で、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 水	きつねうどん	きつねうどんの具 コーンサラダ アップルパイ	油揚げ 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 白菜 きゅうり コーン りんご	麵 砂糖	油	837 kcal 30.2 g 26.4 g 2.5 g	 よ よっちゃんばりのりんごを使っ て、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♪
17 木	ビビンバ丼	ビビンバ丼の具 バイクドおさつ わかめスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく ぜんまい もやし 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油 バター	753 kcal 27.6 g 20.1 g 2.5 g	ビビムは混ぜる、パブはご飯 を意味します。別々に作った 具をご飯にのせて、よく混ぜ て食べる韓国料理です。 
18 金	コッペパン	鮭の香草パン粉焼き さきいかサラダ ラビオリスープ ルバーブジャム	鮭 いか	牛乳 チーズ	ルバーブ 人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 パン粉	油	758 kcal 34.0 g 27.3 g 3.1 g	 旬 よ 今年度最後の「赤いル バーブ」。最後はたっぷり りとパンのジャムにして いただきます♪
21 月	ご飯	揚げ豆腐の肉味噌だれ レモン酢和え にら玉汁	豆腐 豚肉 卵	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり えのき しめじ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油	797 kcal 34.2 g 28.8 g 2.3 g	ごはんがおいしい季節になり ました。食欲の秋。手作 りの肉味噌をおかず、も りもり食べましょう。 
22 火	ご飯	ごぼ豚丼の具 まめまめサラダ 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	枝豆 人参 小松菜	生姜 ごぼう きゅうり 大根 えのき	米 砂糖 芋		773 kcal 32.0 g 25.8 g 2.6 g	松川町名物「ごぼ豚丼」★ 南信州松川町で生まれた『ごぼ豚丼』。地元産の りんご・ウメで育った黒豚と地元産ごぼうがベスト マッチした丼ぶりを、給食風にアレンジしま す。
23 水	味噌バターラーメン	みそバターラーメンの具 くらげとささみの和え物 いちご蒸しパン	豚肉 ささみ	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり	麵 砂糖 小麦粉	油 バター	764 kcal 29.3 g 20.7 g 3.0 g	具だくさんのみそバター ラーメン。仕上げにバター を入れることで、コクと風 味がアップします。 
24 木	ご飯	手作りさつま揚げ おからサラダ チゲ風豚汁	タラ 卵 ツナ おから 豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン 枝豆 人参	玉ねぎ ごぼう きゅうり 白菜 キャベツ 生姜 にんにく ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油	804 kcal 31.5 g 30.6 g 2.0 g	 よ 手作りさつま揚げは、鱧のすり 身に玉ねぎ、ごぼう、枝豆など 全部で6種類の材料を加えて一 つずつ油で揚げます。
25 金	ハニーレモン トースト	タンダリーチキン 寒天サラダ ABCスープ ココアプリン	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト 寒天	人参 小松菜	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	パン はちみつ 砂糖 マカロニ	バター 油	761 kcal 35.3 g 28.3 g 3.3 g	1年1部リクエスト給食☆ トーストの中で一番人気のハニー レモントースト。甘酸っぱいさわ やかな味がクセになります。 
28 月	ご飯	酢鶏 パンサンスー きのこの中華スープ	凍り豆腐 鶏肉 ハム 卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり 白菜 もやし えのき なめこ	米 でん粉 砂糖 春雨	油	771 kcal 29.5 g 23.3 g 2.7 g	 よ 中華の定番「酢豚」を鶏肉 で作ります。たくさんの野 菜と郷土食材の凍り豆腐も 入れました。
29 火	秋野菜カレー	秋野菜カレーの具 福神漬け和え りんご(シナノスイート)	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 大根 エリンギ キャベツ きゅうり りんご	米 さつま芋	油	767 kcal 26.1 g 18.9 g 2.5 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。 
30 水	醤油きしめん	お好み焼き 磯香和え 醤油きしめんの汁	豚肉 卵 油揚げ かまぼこ いか えび	牛乳 しらす	人参 小松菜	椎茸 白菜 キャベツ 生姜 山芋 きゅうり もやし	麵 砂糖 小麦粉		778 kcal 38.2 g 20.6 g 3.2 g	 よ 給食のお好み焼きは、豚肉、え び、いかも入ったミックス焼き です。大きなお好み焼きを32 人分に切り分けます。
31 木	ご飯	チキン南蛮 海藻サラダ かぶのスープ パンプキンプリン	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト 海藻 生クリーム	パセリ 小松菜 かぼちゃ	生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン かぶ 椎茸	米 小麦粉 砂糖	油	856 kcal 32.3 g 29.2 g 2.9 g	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。 

イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC

☆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779Kcal、たんぱく質32.2g、脂質24.4g、食塩相当量2.8g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

信州  
ACE  
プロジェクト



主な使用食材の産地 9月は以下の通りでした。

\*よっちゃんばり:米、もち米、えごま、玉ねぎ、にんにく、じゃが芋、なす、金糸瓜、赤瓜、トマト、ルバーブ、キャベツ、パセリ\*富士見:生しいたけ  
\*諏訪:大根\*佐久:チンゲン菜、白菜\*上田:えのき\*安曇野:えのき\*飯田:里芋、しめじ\*長野:卵、豚肉、鶏肉、ピーマン、里芋、三つ葉、  
ブロッコリー\*中野:えのき\*飯山:ねぎ\*山梨:きゅうり\*坂本:もやし、ほうれん草\*茨城:小松菜、チンゲン菜\*愛知:大葉\*愛媛:みかん  
\*高知:しょうが\*山形:にら\*福島:きゅうり\*秋田:きゅうり、ねぎ\*青森:ごぼう\*北海道:人参、大根、玉ねぎ\*日本:栗、菊  
\*太平洋:めかじき\*チリ:鮭\*インドネシア:かちり\*ベトナム:えび\*ノルウェー:鯖

