

10月 給食献立表

(中)

日	献立名			材料名						
				体をつくるもとなる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとなる食品		
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
1 木	さといもごはん	○	さんまの塩焼きすだち添え おかか和え みそ汁 お月見ゼリー	とりにく あぶらあげ さんま かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな はねぎ	えだまめ すだち キャベツ たまねぎ	こめ さといも ゼリー		
2 金	麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き 野菜のゆず香和え ふしめん汁 生パイ	とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ゆず パイナップル	こめ むぎ さとう ふしめん	ノンエッグマヨ	
5 月	米粉パン	○	オリーブ地鶏のシチュー じゃこサラダ りんご	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	パン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	
6 火	栗おこわ	○	いかのたつた揚げ ゆかり和え ひじきの炒り煮	いか とりにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ もやし	こめ もちごめ でんぷん こんにゃく さとう	くり あぶら	
7 水	麦ごはん	○	讃岐さーもんの香味焼き アーモンド和え みそ汁 青りんごゼリー	トラウトサーモン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ゼリー	アーモンド あぶら	
8 木	小型揚げパン	○	きのこスパゲティ かみかみサラダ ヨーグルト	きなこ ベーコン いか ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ きゅうり	パン さとう スパゲティ	あぶら ごま	
9 金	麦ごはん	○	焼きししゃも 切干と昆布の酢の物 牛肉と野菜の旨煮	ぎゅうにく うすらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ くわわかめ	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	あぶら	
12 月	ミルクパン	○	ポークビーンズ ごぼうチップス なし入りフルーツポンチ	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ ごぼう なし もも みかん	パン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
13 火	麦ごはん 味付のり	○	えびと厚揚げの中華煮 春雨サラダ りんご	ぶたにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく もやし コーン りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	
14 水	親子どんぶり	○	かぼちゃサラダ みかん	とりにく なると たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ふたねぎ しいたけ きゅうり レモン	こめ むぎ さとう	ノンエッグマヨ	
15 木	ばらすし	○	さつまいもの天ぷら こんぶ和え 豆腐のすまし汁	あぶらあげ たまご さとう	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ えのきたけ	こめ さとう さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま	
16 金	さつまいも ごはん	○	はまちの照り焼き キャベツのごま和え なめこのみそ汁	はまち とつふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな はねぎ	しょうが キャベツ コーン なめこ たまねぎ	こめ さつまいも さとう でんぷん	ごま	
19 月	全粒粉パン マーガリン	○	タンドリーチキン ごぼうサラダ 野菜スープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ セロリ	レモン ごぼう	パン じゃがいも はちみつ	あぶら マーガリン
20 火	麦ごはん	○	さけのレモンソース いそか和え さんびらごぼう	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり しらすほし くわわかめ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	レモン もやし ごぼう	こめ むぎ でんぷん こんにゃく さとう	あぶら ごま	
21 水	麦ごはん こんぶ佃煮	○	高野豆腐の卵とじ もやしのごまドレッシング スイートポテト	こうや豆腐 とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう スイートポテト	あぶら ごま	
22 木	黒糖パン	○	手作りのハンバーグ 食べて菜のサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン とらふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	たべてな にんじん ハセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム もやし キャベツ セロリ	パン こくとう パン さとう	あぶら ごま	

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるもとなる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとなる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
23 金	シーフードカレー	○	海藻サラダ さぬきゴールド(キウイ)	いか えび とりにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら
26 月	コッパン りんごシヤム	○	白いんげん豆のシチュー 元氣サラダ	しろいんげんまめ とりにく ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ハセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎ さとう シヤム	あぶら バター
27 火	菜めし	○	筑前煮 小松菜のごま酢和え ベビーチーズ 豆乳プリン	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	だいこん にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう しいたけ もやし	こめ むぎ こんにゃく さとう プリン	あぶら ごま
28 水	麦ごはん	○	干草焼き キャベツの即席漬け みそ汁 牛乳プリン	とりにく とつふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし こんぶ	にんじん はねぎ	しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも プリン	あぶら ごま
29 木	新米 ごはん	○	さばのみそだれかけ おひたし けんちん汁 みかん	さば みそ かつおぶし とらふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう みかん	こめ さとう こんにゃく さとう みかん	ごま
30 金	わかめ ごはん	○	かぼちゃコロケ ミニトマト 豚汁	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ミニトマト にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも こむぎ パン こんにゃく	あぶら ごま

免疫力を高めよう!



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」とり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。



今日のおすすめ給食紹介

～元氣サラダ～

- ＜材料(4人分)＞
- きゅうり・・・1本
 - キャベツ・・・80g
 - ハム・・・30g
 - にんじん・・・1/3本
 - 刻みこんぶ・・・3g
 - かつお節・・・2～3g
- ＜ドレッシング＞
- 砂糖・・・小さじ2
 - 酢・・・小さじ2
 - サラダ油・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・小さじ1



〇×クイズ 秋の食べ物く!

- ①食べているのは植物の種子の部分である。○か×か?
- ②くりは昔、主食として食べられていた。○か×か?

答え

- ①正解は○です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB₁、ビタミンCなどを含んでいます。
- ②正解は○です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。

＜作り方＞

- ①きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんとハムはたんざく切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、こんぶの順に入れてゆでる。ざるにあげて冷まし、よく水気をしぼる。
- ③ドレッシングの材料をよく混ぜる。
- ④材料をすべて、③のドレッシングで和える。