



# 10月 学校給食こんだて予定表



平成30年度 南アルプス市立北部学校給食センター

| 日・曜日  | 献立名   | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる                       | 緑のなかま<br>体の調子を整える                       | 黄のなかま<br>熱や力のもとになる  | memo   |
|-------|---|----|---------------------------------------|---|---|--|
| 1(月)  | ゆかりごはん  | ○  | とりにく                                  | あかじそ                                    | こめ むぎ きょうかまい  | 「もすく」には、食物繊維、カリウム、アルギン酸などの栄養素が含まれています。血液をサラサラにしたり、免疫力を高めたりします。また、胃を健康に保つ働きもあります。   |
|       | 鶏肉の照り焼き   |    | しょうが                                  | さとう                                     |   |  |
|       | 五目きんぴら  |    | ぶたにく だいず さつまあげ                        | ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ                     | こめあぶら さとう   |  |
|       | もずくのすまし汁  |    | なると もすく かつおぶし                         | えのきたけ とうもろこし ほうれんそう                     |   |  |
|       | 梨   |    | なし                                    |   |   |  |
| 2(火)  | セルフハンバーガー   | ○  | ぶたにく ★ぎゅうにゅう<br>★たまご ★だっしふんにゅう        | たまねぎ にんにく しょうが レタス                      | ★丸パン ★パンこ さとう   | 「たらこ」は、「すけとうたらこ」という魚の卵巣を塩漬けにしたものです。身はかまぼこなどの練り製品になります。   |
|       | マカロニのたらこソテー   |    | たらこ                                   | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし<br>パセリ              | ★マカロニ ★バター  |  |
|       | 野菜スープ   |    | ★ベーコン                                 | だいこん にんじん キャベツ こまつな                     |   |  |
| 3(水)  | 十穀ごはん   | ○  |                                       |   | こめ おおむぎ くるまい<br>げんまい おしむぎ あかまい<br>あわ きび ひえ たかきび<br>はとむぎ きょうかまい<br>さとう かたくりこ | 十穀ごはんは、大麦、黒米、玄米、押し麦、赤米、あわ、きび、ひえ、はと麦、たかきびと数多くの雑穀を混ぜ合わせて炊くごはんです。ビタミン、ミネラル、食物繊維などたくさん栄養素が摂取できます。  |
|       | いわしの梅煮  |    | いわし                                   | うめ                                      |   |  |
|       | 野菜の磯香和え   |    | のり                                    | ほうれんそう もやし にんじん<br>とうもろこし               |   |  |
|       | キムチ豚汁   |    | ぶたにく とうふ みそ                           | にんにく しょうが にんじん はくさい<br>はくさいキムチ にら       | こめあぶら じゃがいも<br>こめあぶら  |  |
| 4(木)  | きのこクリームスパゲティ  | ○  | とりにく ★ベーコン<br>★ぎゅうにゅう ★チーズ<br>★なまクリーム | にんにく たまねぎ にんじん しめじ<br>えのきたけ エリンギ ほうれんそう | ★スパゲティ ★バター<br>★ベシャメルソース  | きのこには、便秘や生活習慣病の予防に役立つ「食物繊維」が豊富に含まれています。今日のソースには3種類のきのこが入ります。   |
|       | オーロラボテ  |    |                                       |   | じゃがいも こめあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ   |  |
|       | ツナとフロッキーのサラダ  |    | ツナ                                    | フロッキー パプリカ キャベツ<br>えだまめ                 | たまねぎドレッシング  |  |
| 5(金)  | 麦ごはん  | ○  |                                       |   | こめ むぎ きょうかまい  | <br>日本の周りの海には100種類以上のいかがが生息しています。いかは、脂肪が少なく、体を作るのに大切なたんぱく質がたくさん含まれています。 |
|       | いかのねぎ塩焼き  |    | いか                                    | しょうが ねぎ                                 | ごめあぶら   |  |
|       | チンジャオロースー   |    | ぶたにく                                  | しょうが にんじん しいたけ たけのこ<br>ピーマン パプリカ        | こめあぶら ごめあぶら   |  |
|       | チンゲン菜のスーフ   |    | なると                                   | とうもろこし えのきたけ キャベツ<br>チンゲンサイ             |   |  |
|       | オレンジ  |    |                                       | オレンジ                                    |   |  |
| 8(月)  |  体 育 の 日  |    |                                       |   |   |  |
| 9(火)  | 麦ごはん  | ○  |                                       |   | こめ むぎ きょうかまい  | 「すき焼き」は、昔農作業中にお腹が減ると、農具の鋤(すき)の金属部分を鉄板の代わりにして、魚や豆腐を焼いて食べたことから「すき焼き」と名前がついたと言われています。   |
|       | すき焼き風煮  |    | ぶたにく とうふ                              | たまねぎ しらたき にんじん しいたけ<br>ねぎ               | こめあぶら さとう   |  |
|       | 白菜の梅風味サラダ   |    | いとかまぼこ                                | はくさい みずな にんじん うめ                        | さとう ごめあぶら   |  |
|       | 大根のみそ汁  |    | あぶらあげ にぼし みそ                          | だいこん しめじ こまつな                           |   |  |
| 10(水) | 鮭めし   | ○  | さけ                                    | だいごんぼ                                   | こめ むぎ きょうかまい<br>さとう   | 《目の愛護デー給食》<br>10月10日の数字を横にすると、眉毛と目の形に似ていることから、「目の愛護デー」となりました。目の健康のためには、野菜や果物を食べるのが大切です。特に色の濃い野菜には目に良いカロテンがたくさん含まれています。                                     |
|       | 鶏肉の唐揚げ  |    | とりにく                                  | しょうが にんにく                               | さとう かたくりこ こめこ<br>こめあぶら  |  |
|       | 菊花和え  |    |                                       | ほうれんそう もやし はくさい<br>きく                   |   |  |
|       | わかめのすまし汁  |    | とうふ わかめ かつおぶし                         | だいこん にんじん                               |   |  |
|       | ブルーベリー  |    |                                       | ブルーベリー                                  |   |  |
| 11(木) | はちみつパン  | ○  |                                       |   | ★はちみつパン   | チーズは、人の体に必要な栄養素の多くがバランスよく含まれています。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや、筋肉をつくるたんぱく質は、牛乳の6倍も含まれています。   |
|       | ホキのきのこチーズ焼き   |    | ホキ ★チーズ                               | にんにく しめじ えのきたけ エリンギ<br>たまねぎ             | ★バター  |  |
|       | フレンチサラダ   |    |                                       | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんじん                | ★フレンチドレッシング   |  |
|       | かぼちゃもちのスーフ  |    | いとかまぼこ                                | たまねぎ にんじん こまつな                          | かぼちゃもちボール   |  |
| 12(金) | ハヤシライス  | ○  | ぶたにく ★なまクリーム                          | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>セロリ しめじ トマト      | こめ むぎ きょうかまい<br>こめあぶら ★ハヤシルウ  | 「ヨーグルト」に含まれる乳酸菌は、お腹の中の悪玉菌をやっつけて、善玉菌を増やすので、お腹の調子を良くします。   |
|       | 野菜のコンソメ煮  |    | ウインナー                                 | とうもろこし キャベツ フロッキー                       | じゃがいも   |  |
|       | はちみつレモンゼリーのヨーグルト和え  |    | ★ヨーグルト ★なまクリーム                        | ナタデココ                                   | さとう はちみつレモンゼリー  |  |
| 15(月) | 麦ごはん  | ○  |                                       |   | こめ むぎ きょうかまい  | 小麦粉の中にあるたんぱく質から作られる「麩」は、僧侶によって中国から伝えられました。とても消化がよく、こどもや病気の人もよい食べ物です。   |
|       | 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ   |    | とりにく                                  | にんにく えだまめ                               | かたくりこ こめこ さとう<br>こめあぶら じゃがいも  |  |
|       | 野菜の糸かまぼこ和え  |    | いとかまぼこ                                | にんじん キャベツ もやし ほうれんそう                    | さとう   |  |
|       | 麩のみそ汁   |    | わかめ にぼし みそ                            | たまねぎ えのきたけ ねぎ                           | ★ふ  |  |
| 16(火) | カレーうどん  | ○  | ぶたにく                                  | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ          | ★うどん こめあぶら<br>★カレールウ  | ささみは胸肉の裏側についている肉で、笹の葉の形に似ていることから、こう呼ばれています。疲労回復などの効果があります。   |
|       | 笹かまぼこの磯辺揚げ  |    | ★ささかまぼこ あおのり<br>★たまご                  |   | ★こむぎこ こめあぶら   |  |
|       | ささみともやしのサラダ   |    | とりささみ                                 | きゅうり もやし にんじん えだまめ                      | さとう ごめあぶら   |  |
|       | スイートポテト   |    |                                       |   | ★スイートポテト  |  |

\*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

| 日・曜日  | 献立名            | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる   | 緑のなかま<br>体の調子を整える   | 黄のなかま<br>熱や力のもとになる   | memo   |   |
|-------|----------------|----|---|---|--|--|---|
| 17(水) | 養ごはん           | ○  |   |   | こめ むぎ きょうかまい   | 「アルプス乙女りんご」は直径5cm前後のミニりんごです。甘味の中にほどよい酸味があり、果汁も多めで、小さいながらも、りんごらしい風味が味わえます。                            |   |
|       | 豚肉のみそ焼き        |    | ぶたにく みそ   | しょうが にんにく   | さとう  |  |   |
|       | 筑前煮            |    | とりにく  | こんにゃく にんじん れんこん ごぼう<br>しいたけ きぬさや  | こめあぶら さとう  |  |   |
|       | 水菜のすまし汁        |    | なると かつおぶし   | だいこん えのきたけ みすな  |           |  |   |
|       | アルプス乙女りんご      |    |   | りんご   |  |  |   |
| 18(木) | ごまパン           | ○  |   |   | ★ごまパン  | 「マカロニミートグラタン」は、給食センターで手作りします。調理員さんの愛情タップリの「ミートグラタン」です。   |   |
|       | マカロニミートグラタン    |    | ぶたにく だいす<br>★チーズ  | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト  | こめあぶら ★マカロニ  |  |   |
|       | ツナと大根のサラダ      |    | ツナ  | きゅうり だいこん こまつな パプリカ<br>レモンかじゅう  | さとう こめあぶら  |  |   |
|       | ポトフ            |    | フランクフルト   | たまねぎ にんじん キャベツ  | じゃがいも  |  |   |
| 19(金) | 栗五目ごはん         | ○  | とりにく あぶらあげ  | ごぼう にんじん しいたけ   | こめ むぎ きょうかまい くり<br>こめあぶら さとう   | 《十三夜船長》<br>十三夜は、お供えに栗が用いられたため「栗名月」と呼ばれています。<br>栗には炭水化物、たんぱく質、ビタミンが含まれていて、栄養がいっぱいです。秋の旬のおいしさを味わいましょう。 |   |
|       | ほっけの塩焼き        |    | ほっけ        |   |  |  |   |
|       | 切り干し大根のごまマヨ和え  |    | とうふ ★たまご かつおぶし  | キャベツ ほうれんそう にんじん<br>きゅうり きりぼし だいこん とうもろこし<br>たまねぎ しめじ チンゲンサイ                            | ノンエッグマヨネーズ ごま<br>かたくりこ   |  |   |
|       | 群養汁            |    |   |   |  |  |   |
|       | お月見団子          |    |   |   |  |  | ★つきみだんご  |
| 22(月) | 養ごはん           | ○  |   |   | こめ むぎ きょうかまい   | 豆腐には、体に良い栄養素がたくさん含まれています。中でも、たんぱく質は、肉や魚に負けない良質なたんぱく質で、筋肉や代謝のアップに効果があります。                             |   |
|       | 揚げ豆腐の肉みそがけ     |    | とうふ ぶたにく みそ   | しょうが たまねぎ   | さとう かたくりこ ★こむぎこ<br>こめこ こめあぶら ごまあぶら   |  |   |
|       | 野菜のレモン和え       |    | ★ハム   | もやし にんじん キャベツ ほうれんそう<br>レモンかじゅう   | さとう こめあぶら  |  |   |
|       | 五目汁            |    | あぶらあげ かつおぶし   | ごぼう だいこん にんじん ねぎ  | さといも   |  |   |
| 23(火) | 子どもパン          | ○  |   |   | ★子どもパン   | 秋味シチューには、今が旬のさつまいも、栗、しめじが入っています。旬の食材を楽しみながら味わって食べてください。  |   |
|       | マーマレードチキン      |    | とりにく  | にんにく  | マーマレードジャム  |  |   |
|       | グリーンサラダ        |    | ツナ  | キャベツ ブロッコリー レタス<br>パプリカ   | さとう こめあぶら  |  |   |
|       | 秋味シチュー         |    | ★ベーコン ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ ★なまクリーム   | たまねぎ にんじん しめじ   | ★バター さつまいも くり<br>★シチュールー   |  |   |
|       | ぶどうゼリー         |    |   |   | ぶどうゼリー  |  |   |
| 24(水) | 新米ごはん          | ○  |   |   | こめ きょうかまい  | 《南アルプス食育の日》<br>南アルプス市産の“新米”です。よくかんで味わって食べてみてください。北杜市産のさつまいも“明野金時”のみそ汁と一緒にどうぞ！                        |   |
|       | さばの南蛮漬け        |    | さば  | しょうが たまねぎ   | かたくりこ こめこ こめあぶら<br>さとう   |  |   |
|       | 野菜の五色煮         |    | ★たまご  | にんじん もやし キャベツ こまつな  | さとう  |  |   |
|       | 明野金時のみそ汁       |    | あぶらあげ にぼし みそ  | にんじん だいこん ねぎ  | さつまいも  |  |   |
|       | 柿              |    | かき  |   |  |  |   |
| 25(木) | ジャージャー麺        | ○  | ぶたにく とりにく みそ<br>★たまご のり   | たまねぎ たけのこ しょうが にんにく<br>にんじん きゅうり もやし  | ★ちゅうかめん こめあぶら<br>さとう かたくりこ ごまあぶら   | 「えび」は世界中の海や川に生息しています。世界には3000種類、日本だけでも400種類の「えび」がいます。たんぱく質が多く、脂肪が少ないことからヘルシーフードといわれています。             |   |
|       | えび団子スーフ        |    | ★えびボール   | しいたけ えのきたけ キャベツ<br>チンゲンサイ   |  |  |   |
|       | お米のパパロア        |    |   |   | おこめのパパロア   |  |   |
| 26(金) | 三色そばろ丼         | ○  | とりにく ★たまご   | しょうが ごぼう にんじん グリンピース  | こめ むぎ きょうかまい<br>こめあぶら さとう  | れんこんには穴がたくさんあり、穴をのぞくと先までよく見えます。「先の見通しがきく」という意味から、縁起のよい食べ物とされています。                                    |   |
|       | れんこんのさつぱり和え    |    |   | れんこん とうもろこし キャベツ<br>きゅうり  | さとう ごまあぶら  |  |   |
|       | 厚揚げのみそ汁        |    | あつあげ にぼし みそ   | だいこん しめじ こまつな   |  |  |   |
| 29(月) | 養ごはん           | ○  |   |   | こめ むぎ きょうかまい   | 豆乳汁は、お味噌汁に豆乳を加えて作ります。豆乳を入れることによって、まろやかな味になります。豆乳には善玉コレステロールを増やす働きがあります。                              |   |
|       | いかのごまみそがらめ     |    | いか みそ   | しょうが  | こめあぶら かたくりこ<br>こめこ さとう ごま  |  |   |
|       | 野菜のたくあん和え      |    | ★たくあん きゅうり もやし にんじん<br>キャベツ   |   |  |  |   |
|       | 豆乳汁            |    | あぶらあげ にぼし みそ<br>とうにゅう   | にんじん だいこん えのきたけ<br>あさつき   | じゃがいも   |  |   |
|       | 青りんごゼリー        |    |   |   | あおりんごゼリー   |  |   |
| 30(火) | 黒パン            | ○  |   |   | ★くろパン  | さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸をきれいにしてくれるお掃除屋さんです。   |   |
|       | ささみのレモンソース     |    | とりささみ   | しょうが にんにく レモンかじゅう   | かたくりこ こめこ こめあぶら<br>さとう   |  |   |
|       | さつまいものカラフルサラダ  |    | ★ハム   | ブロッコリー きゅうり パプリカ<br>とうもろこし  | さつまいも<br>★シーザードレッシング   |  |   |
|       | 卵のふわふわスーフ      |    | ★たまご ★チーズ<br>ウインナー  | たまねぎ にんじん はくさい パセリ  | ★パンコ   |  |   |
| 31(水) | 千キンライス         | ○  | とりにく ★チーズ   | にんにく たまねぎ グリンピース  | こめ むぎ きょうかまい<br>★バター   | 《ハロウィン給食》<br>“ハロウィン”とは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。かぼちゃをくり抜いて、目や鼻をつけたちょうちんを飾ります。                            |   |
|       | じゃがいもとチーズのオムレツ |    | ★たまご ★ベーコン<br>★チーズ ★ぎゅうにゅう  | たまねぎ  | じゃがいも さとう かたくりこ  |  |   |
|       | イタリアンサラダ       |    |   | きゅうり キャベツ レタス パプリカ  | ★イタリアンドレッシング   |  |   |
|       | きのこスーフ         |    | ちらしかまぼこ  | たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ<br>ほうれんそう   |  |  |   |
|       | パンフキンパパロア      |    |   |   | パンフキンパパロア  |  |   |

\*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。