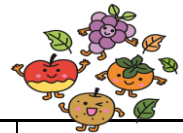




10月 学校給食こんだて予定表



令和元年度 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 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo	
1(火)	ジャージャー麺	○	ぶたにく とりにく みそ ★たまご のり	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし	★ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら こま	「ルレクチェ」とは洋梨の品種名です。明治36年頃にフランスから新潟県に伝えられ、香りが豊かで、みずみずしいおいしさから「西洋梨の貴婦人」とも呼ばれています。	
	えび団子のスープ		★えびボール	しいたけ えのきたけ キャベツ チンゲンサイ			
	ルレクチェゼリー				ルレクチェ(ようなし)ゼリー		
2(水)	菜めし	○		だいこんば	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。	
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく	しょうが	さとう		
	野菜のごま和え			ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう こま		
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にほし みそ	だいこん しめじ ねぎ			
3(木)	バターロール	○			★バターロール	鶏肉は消化が良く、子どもやお年寄り、また胃腸の弱い人にも大切なたんぱく源です。 	
	タンダーチキン		とりにく ★ヨーグルト	しょうが にんにく			
	小松菜とコーンのソテー		★ベーコン	もやし えのきたけ とうもろこし こまつな	★バター		
	糸かまぼこのスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ			
	オレンジ			オレンジ			
4(金)	新米ごはん	○			こめ きょうかまい	「イ(1)ワ(0)シ(4)」という語呂あわせから、10月4日は「いわしの日」とされています。「いわし」にはDHAが豊富に含まれ、記憶力や学習能力の向上に効果があります。	
	いわしの梅煮		いわし	しそ うめ	さとう かたくりこ		
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう だいすもやし にんじん きゅうり			
	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 はくさいキムチ いら	こめあぶら じゃがいも こめあぶら		
7(月)	素ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	日本の周りの海には100種類以上のいかが生息しています。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	こめあぶら		
	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 ピーマン パプリカ	こめあぶら こめあぶら		
	わかめスープ		★ハム わかめ とうふ	とうもろこし はくさい ねぎ			
	りんご			りんご			
8(火)	子どもパン	○			★こどもパン	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。	
	白身魚のかりかりフライ		ホキ		じゃがいも こめこ かたくりこ こめあぶら		
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング		
	秋味シチュー		★ベーコン ★なまクリーム ★きゅうりゅう ★チーズ	たまねぎ にんじん しめじ	★バター さつまいも くり ★クリームシチュールウ		
9(水)	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 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。	
	れんこんのさっぱり和え			れんこん とうもろこし こまつな きゅうり	さとう こめあぶら		
	厚揚げのみそ汁		あつあげ にほし みそ わかめ	だいこん たまねぎ にんじん			
10(木)	きのこのクリームスパゲティ	○	とりにく ★ベーコン ★チーズ ★きゅうりゅう ★なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ ほうれんそう	★スパゲティ ★バター	◀目の愛護第一給食▶ 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。	
	オーロラポテト				じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ		
	グリーンサラダ		とりささみ	キャベツ レタス きゅうり とうもろこし パプリカ	さとう オリーブオイル		
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		
11(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 こめあぶら さとう	◀十三夜給食▶ 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。栗には炭水化物、たんぱく質、ビタミンが含まれていて、栄養がたっぷりです。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				
	菊花和え			ほうれんそう もやし はくさい きく			
	群雲汁		とうふ ★たまご かつおぶし	たまねぎ しめじ チンゲンサイ	かたくりこ		
	月見団子				★つきみだんご		
14(月)							
15(火)	五色ごはん	○		★ごしきごはんのもと(のざわな・しばつけ あおじそ・にんじん・あかあぶ)	こめ むぎ きょうかまい	明野金時は山梨県北州市の明野町でとれた「さつまいも」です。明野町は日照時間が日本一長く、太陽のエネルギーを蓄えた、おいしい野菜が作られます。	
	鶏肉のから揚げ		とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら		
	野菜のおかか和え		かつおぶし	もやし キャベツ にんじん とうもろこし			
	さつまいものみそ汁		あぶらあげ にほし みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも		
16(水)	カレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも ★カレールー	カレー粉は、ミックスパイスの1つで、数種類の香辛料を混ぜて作られています。カレーはインドが発祥の地で、タミル地方の「汁」という意味の「カリ」がなまったものと言われています。	
	大根サラダ		ツナ	きゅうり だいこん こまつな にんじん レモンかじゅう	さとう こめあぶら		
	とっとチーズ		いわし ★チーズ		アーモンド さとう こま かたくりこ		

*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 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo	
17(木)	はちみつパン	○			★はちみつパン	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「鮭ときのこのチーズ焼き」には3種類のきのこが入ります。	
	鮭ときのこのチーズ焼き		さけ ★チーズ	にんにく しめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ	★バター		
	イタリアンサラダ 		ツナ	ブロッコリー パプリカ きゅうり キャベツ	★イタリアンドレッシング		
	たまねぎのスープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	マーガリン		
18(金)	素ごはん	○			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、果汁も多めです。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 ししいたけ 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 みずな			
	アルプス乙女りんご			アルプスおとめりんご			
21(月)	素ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	 「柿」は、ビタミンCが豊富です。柿1個でみかん2個分のビタミンCをとることができ、風邪の予防に役立ちます。	
	鶏肉のレモンソース		とりにく	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 さとう		
	野菜の塩昆布炒め		ちくわ ★しおこんぶ	とうもろこし キャベツ もやし こまつな	こめあぶら		
	鮭のみそ汁		わかめ にぼし みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	★ふ		
	柿			かき			
22(火)	 即位礼正殿の儀 						
23(水)	さつまいもごはん 	○			こめ むぎ きょうかまい さつまいも こま	≪南アルプス食育の日≫ 切り干し大根は、同じ量の 大根と比べると、骨や歯を 丈夫にするカルシウムや、 貧血を予防する鉄の量が多 くなります。今日は北杜市の 浅尾大根の切り干しを使 っています。	
	さばの香味焼き		さば みそ	たまねぎ にんにく	さとう		
	切り干し大根のごまマヨ和え		キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ こま			
	なめこ汁		とうふ にぼし みそ	だいこん なめこ ねぎ			
24(木)	ごまパン	○			★ごまパン	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。	
	チーズハンバーグ		ぶたにく ★チーズ ★たまご ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	★パンこ さとう		
	コールスローサラダ		キャベツ パプリカ	とうもろこし きゅうり	★コールスロードレッシング		
	かぼちゃもちのスープ		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		
	フルーツゼリー			かにくいりフルーツゼリー (りんごかじゅう みかんかん パインかん)			
25(金)	素ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	みそは、日本人の食生活に 欠かせない調味料です。全 局的に多く食べられている のは、大豆に米麹を加える 「米みそ」です。みそには がんや生活習慣病を予防す 働きがあります。	
	いかにごまみそがらめ		いか みそ	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう こま		
	野菜のたくあん和え		たくあん きゅうり もやし にんじん キャベツ				
	けんちん汁 		かつおぶし あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ししいたけ	こめあぶら さといも		
28(月)	素ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	豆乳汁は、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、まる 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。	
	豚肉の角煮		ぶたにく ★うすらたまご	しょうが	さとう		
	ツナサラダ		ツナ	レタス キャベツ えだまめ パプリカ レモンかじゅう	さとう こめあぶら		
	豆乳汁		あぶらあげ にぼし みそ とうにゅう	にんじん だいこん えのきたけ あさつき	じゃがいも		
29(火)	カレーうどん	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ししいたけ ねぎ	★うどん こめあぶら ★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。	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおりの		さとう ★こむぎこ かたくりこ こめあぶら		
	ささみとブロッコリーのサラダ		とりささみ	ブロッコリー もやし にんじん えだまめ	さとう こめあぶら		
	スイートポテト				★スイートポテト		
30(水)	キャロットピラフ	○		たまねぎ にんじん パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター	大根は寒い時期の方が甘味 があって、みずみずしく なります。食物繊維が多く 含まれているので、腸の 働きを活発にしてくれる効 果があります。	
	ツナマヨムレツ		★たまご ツナ		★マヨネーズ かたくりこ さとう		
	泰天サラダ			きゅうり だいこん こまつな パプリカ こんにゃくかんでん レモンかじゅう	こめあぶら さとう		
	コンソメスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう			
31(木)	リングパン	○			★リングパン	≪ハロウィン給食≫ “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。	
	チキン竜田		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう		
	ひじき入りサラダ 		ひじき ツナ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ アスパラガス	たまねぎドレッシング		
	レタスのスープ		★ハム ちらしかまぼこ	たまねぎ えのきたけ レタス			
	パンフキンババロア				パンフキンババロア		

*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。