



令和6年10月の献立表



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

あじ た
味わって食べよう

美浜町学校給食センター

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		603
	関東煮	はんぺん、うずらたまご なまあげ		にんじん	だいこん、こんにゃく	さといも		
	鯛の梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう、でんぷん		
	キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ、きゅうり		756	
2 水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ、こめ		670
	野菜たっぷりカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん、かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす、マンゴー グリーンピース、ブルーベリー	じゃがいも、さとう、こめ でんぷん、はちみつ	あぶら	
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	こめこ、さとう	あぶら	
	牛蒡と蓮根のサラダ	ツナ			ごぼう、れんこん、きゅうり コーン		ドレッシング	
3 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631
	八宝菜	ぶたにく、えび、いか		にんじん	きくらげ、たまねぎ、たけのこ はくさい、しょうが	でんぷん		
	コーン焼売 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく だいず			コーン、たまねぎ、キャベツ しょうが	でんぷん、さとう、こむぎこ		
	春雨の中華和え	ハム		にんじん	きゅうり、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
4 金	クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	669
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん	あぶら	
	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく、ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	でんぷん、じゃがいも さとう	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	
7 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		637
	金平肉団子 小2個・中3個	とりにく、ぶたにく		にんじん	ごぼう、たまねぎ、にんにく しょうが、りんご	さとう、でんぷん	あぶら、ごま	
	豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ、キャベツ、コーン		ドレッシング、ごま	
	さつま汁	ぶたにく、とうふ、みそ あぶらあげ		ねぎ	だいこん、えのきたけ	さつまいも		
8 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		715
	ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース エリンギ	こめこ、さとう、でんぷん	あぶら	
	あじ 鱈フリッター 小2個・中3個	あじ	おきあみ	あおさ		こむぎこ、でんぷん、さとう こめこ	あぶら	
	フルーツのみかんゼリー和え				パインアップル、もも、みかん	さとう		
9 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650
	信田の肉味噌かけ	とうふ、あぶらあげ たら、ぶたにく、みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	
	いんげんの鰹和え	かつお		さやいんげん	キャベツ	さとう		
	肉団子のすまし汁	とりにく、あぶらあげ		ねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが だいこん、しいたけ	でんぷん		
10 木	目の愛護デー							675
	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	
	とりにく 鶏肉のバーベキューソースかけ	とりにく			レモン、にんにく、りんご	さとう	あぶら	
	えだまめ 枝豆と人参のサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ、えだまめ、コーン	さとう	ごま	
11 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
	鯛の蒲焼き	いわし			しょうが	こめこ、でんぷん、さとう	あぶら、ごま	
	切り干し大根の甘酢和え	ちくわ			きりぼしだいこん、きゅうり	さとう		
	貝だくさん味噌汁	とりにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ、ごぼう	じゃがいも		
13 夜の献立	キャンディチーズ 小2個・中3個		チーズ					779
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	栗ときのこごはんの具	とりにく		にんじん	えのきたけ、グリーンピース しめじ	さとう	くり、あぶら	
	さば 鯖の塩焼き	さば						
16 水	呉汁	だいず、とうにゅう とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、だいこん ごぼう			923
	☆スイートポテト	だいず				さつまいも、さとう、こめこ じゃがいも		
	わかめ 若布ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
	スクールロケ	ぶたにく、ぎゅうにゅう		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
17 木	小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし	さとう		792
	道産子汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン	じゃがいも		
	サンドイッチロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう	あぶら	
	焼きそば	ぶたにく、ちくわ、いか はなかつお	あおのり	にんじん	キャベツ、もやし	こむぎこ	あぶら	
17 木	フランクフルト	ぶたにく				さとう		952
	まめまめサラダ	だいず、ハム			えだまめ、キャベツ、コーン	えんどうまめ、いんげんまめ ひよこまめ	ドレッシング	

18 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			632
	ししゃもフライの南蛮漬け 小2尾・中3尾		ししゃも	とうがらし		パンこ、でんぷん、こむぎこ さとう	あぶら		
	切り干し大根の含め煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん、しいたけ グリーンピース	さとう	あぶら		827
	たまごじる 玉麩汁	とうふ、あぶらあげ かまぼこ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ			
21 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			589
	レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ、でんぷん、さとう	ごま、あぶら		
	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら		760
	豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも			
22 火	中華めん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ			641
	味噌ラーメンスープ	ぶたにく、かまぼこ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	しょうが、キャベツ、コーン	さとう、でんぷん	ごまあぶら		
	揚げ餃子 小2個・中3個	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう、こむぎこ			771
	みかん				みかん				
23 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			628
	しらすと梅のさっぱりごはんの具	はなかつお	しらす	しそ	きゅうり、うめ		ごま		
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	とうふ、とりにく			たまねぎ、えのきたけ	こめこ、じゃがいも、さとう でんぷん	あぶら		
	筑前煮	とりにく		にんじん、さやいんげん	れんこん、こんにやく たけのこ、しいたけ	さとう			771
24 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			615
	肉じゃが	ぶたにく、さつまあげ		にんじん	しょうが、こんにやく たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう			
	鰯のおかか煮	かつお、はなかつお			しょうが	さとう、でんぷん			768
	いんげんの胡麻和え			さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま		
25 金	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ			700
	麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぷん			
	愛知の野菜入り春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ、れんこん	でんぷん、さとう、こむぎこ	ごまあぶら、あぶら		869
	棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
28 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			637
	鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく、とりレバー			しょうが	こめこ、でんぷん、さとう	あぶら		
	華風和え	チキンハム		にんじん	もやし、きゅうり	マロニー、さとう	ごまあぶら		793
	海老団子とワンタンのスープ	えび、たら、ほき		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ、たけのこ	こむぎこ、でんぷん、さとう	ごまあぶら		
29 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			635
	高野豆腐の卵とじ	たまご、こおりとうふ とりにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぷん			
	キャベツ入りつくね	とりにく、はなかつお			キャベツ、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら		
	五目味噌金平	みそ		にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにやく	さとう	ごま		790
30 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			665
	ひじきごはんの具	とりにく、あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース	さとう	あぶら		
	生揚げの旨煮	とりにく、さつまあげ なまあげ		にんじん	たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが	さとう、でんぷん			829
	はんぺんの胡麻だれかけ	たら		にんじん	たまねぎ、ごぼう、しょうが	さとう、でんぷん	あぶら、ごま		
31 木	クロワッサン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら		655
	イタリアンスパゲティ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、エリンギ、にんにく	こむぎこ	あぶら		
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			でんぷん、さとう	あぶら		806
	シーフードサラダ	いか、えび			コーン、キャベツ、きゅうり		ドレッシング		

☆は学校直送です。

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

給食
けんこつちやま



美浜給食だより



「手 to 手」



基準値
小学校 650
中学校 830

実施予定回数 22回

今月の給食目標 味わって食べよう

食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本の味に分けられ、その組み合わせによってさまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは味だけでなく、料理の見た目、におい、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。このことを意識しながら、よくかんで味わって食べましょう。



食に関する指導目標 野菜を食べよう

野菜には、風邪を予防する、免疫力を高める、おなかの調子を整えるなどさまざまな働きがあります。一日に必要な野菜の量は350gで、そのうち120gは緑黄色野菜を食べるとよいとされています。朝・昼・夕の三食それぞれに野菜を取り入れるようにしましょう。野菜は、加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。また、愛知県ではおいしい野菜がたくさん作られています。地元の恵みに感謝していただきましょう。



たべものカレンダー

いわし



8月から10月においしくなる魚です。体をつくるたんぱく質や、骨を丈夫にするカルシウムを多く含みます。

よくかもう

2日(水) いかフライのレモンソースかけ、牛蒡と蓮根のサラダ

作ってみよう

17日(木)

焼きそばドックまたは、ホットドック

味わおう

15日(火)

栗ときのこご飯の具

今月の地元の食材

