

10月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27～41g
食塩相当量2.5g以下 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を
摂取することができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R 8. 10月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
げんきな給食						
1	木			ほうれん草入りギョーザ あけびのみそ炒め 有機げんきなのみそ汁	ほうれん草入りギョーザ あけび皮 なす 油 豚肉 人参 ピーマン しめじ 生揚げ 砂糖 しょうゆ みりん みそ ごま油 げんきな 乾わかめ 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 栄養だし	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ 豆類
2	金	 醤油味		きのこごはん 米粉麺サラダ もずくのみそ汁	鶏肉 油 舞茸 干し椎茸 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 塩 しょうゆ 米粉麺 キャベツ 人参 もやし ロースハム 酢 しょうゆ ごま油 もずく 豆腐 ねぎ みそ かつお節 栄養だし	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
5	月			ジャージャー 家常 豆腐丼 わかめスープ ぶどう	生揚げ 豚ひき肉 人参 にら ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 乾わかめ 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ 塩 しょうゆ こしょう 白いりごま ガラスープ ぶどう / 油 しょうゆ みそ 豆板醤 でん粉 ごま油	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 淡色野菜 果物 海そう きのこ 豆類
6	火			鮭フライ カレーきんぴら 小松菜とじゃが芋のみそ汁	鮭フライ 油 減塩パックソース ごぼう 人参 糸こんにやく 豚肉 カレー粉 油 砂糖 酒 しょうゆ みりん 白いりごま じゃがいも 豆腐 油揚げ 小松菜 みそ かつお節 栄養だし	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 果物 海そう 豆類
7日(水) 体育祭のため、給食ありません。						
さつまいも給食						
8	木			キムタクごはん 有機さつまいもの大学芋 コーンスープ	豚肉 白菜キムチ 大根つぼ漬 ねぎ しょうゆ ごま油 さつまいも 油 水あめ 砂糖 しょうゆ 黒いりごま コーン えのき 人参 小松菜 豆腐 ベーコン しょうゆ 塩	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
9日(金) 体育祭予備日のため、給食ありません。						
13	火			肉みそ炒め丼 おかか和え かきたま汁	豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 冷凍大豆 乾きくらげ ピーマン にんにく しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 しょうゆ かつお節 / みりん みそ しょうゆ 酒 豆腐 卵 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 / ごま油 コチュジャン でん粉	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 果物 海そう きのこ
14	水	 やまこめ もっちり		チリコンカン ゆでブロッコリー 野菜スープ スライスチーズ	豚ひき肉 秘伝大豆 玉ねぎ にんにく トマト水煮 油 塩 パセリ こしょう ブロッコリー / ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう スライスチーズ / 一味唐辛子 パプリカパウダー ケチャップ	いも類 種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 海そう きのこ
15	木			にしんの照り煮 卵の花炒り煮 わかめと麩のみそ汁	にしんでん粉付き 油 酒 砂糖 しょうゆ みりん しょうが おから 鶏ひき肉 ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにやく 油揚げ ちくわ 油 みりん しょうゆ みそ 酒 乾わかめ 豆腐 きざみ麩 ねぎ みそ かつお節 栄養だし	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 きのこ 淡色野菜 果物 海そう 豆類
16	金			白身魚のマヨコーン焼き もやしのソテー 中華スープ	白身魚 塩 白ワイン マヨネーズ こしょう みそ パン粉 玉ねぎ パプリカ コーン 乾パセリ もやし 人参 さやいんげん ベーコン 油 塩 こしょう 豚肉 えのき 人参 ねぎ たけのこ 干し椎茸 塩 しょうゆ ごま油 こしょう	いも類 種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 海そう きのこ
19	月			肉そぼろ丼 野菜と油揚げのからし和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうが たけのこ 炒り卵 グリンピース 干し椎茸 酒 しょうゆ みりん 油揚げ しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ 小松菜 人参 粉からし 豆腐 しめじ 乾わかめ ねぎ みそ かつお節 栄養だし	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 果物 海そう 豆類
20	火			大根のそぼろあん煮 ツナマヨサラダ 納豆	大根 人参 こんにやく 生揚げ 豚ひき肉 干し椎茸 グリンピース 油 しょうが ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 エッグケアマヨネーズ 塩 こしょう カップ納豆(タレ付き) / 酒 しょうゆ 砂糖 でん粉	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ 豆類
21	水			秋野菜の豆乳米粉シチュー 小松菜とひじきのナムル 果物(みかん)	さつまいも 人参 玉ねぎ かぶ マッシュルーム 鶏肉 ソイバター 米粉 豆乳 乾芽ひじき 人参 もやし 小松菜 ロースハム 砂糖 一味唐辛子 しょうゆ ごま油 白いりごま 極早生みかん / 白ワイン 塩 こしょう 豆乳生クリーム マギーブイヨン	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう 豆類
22	木			さんまのおかか煮 五目豆煮 大根となめこのみそ汁	さんまおかか煮 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにやく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 しょうゆ なめこ 大根 油揚げ ねぎ みそ かつお節 栄養だし	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
十三夜こんだて						
23	金			豆ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 月見汁	秘伝大豆 白いりごま 塩 豚肉 酒 しょうが 生揚げ ピーマン キャベツ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 一味唐辛子 でん粉 いもち 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 塩 しょうゆ	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
26	月			鶏肉とれんこんの甘辛揚げ 磯辺和え 豆腐スープ	鶏肉 でん粉 れんこん 油 しょうが 砂糖 酒 みりん しょうゆ 白いりごま ほうれん草 キャベツ もやし 人参 素干しのり しょうゆ 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ ベーコン チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
郷土料理いも煮給食						
27	火			有機里芋のいも煮 ひじきサラダ 小魚ふりかけ	里芋 大根 しめじ ねぎ 牛肉 こんにやく 酒 しょうゆ 砂糖 みりん 乾芽ひじき きゅうり 人参 コーン キャベツ しょうゆ 酢 ごま油 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 白いりごま しょうゆ 砂糖 酒	種実類 豆・豆製品 魚介類 卵 乳製品 海そう
28	水			焼きビーフン 卵スープ いちごジャム	豚肉 キャベツ 人参 ビーフン 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ピーマン 油 塩 酒 しょうゆ こしょう 卵 鶏肉 人参 えのき チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう でん粉 いちごジャム	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 乳製品 果物 海そう
29	木	 玄米入り		秋野菜のカレー フルーツヨーグルト	豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ 秘伝大豆 にんにく 油 カレールウ ミックスフルーツ(もも りんご ラフランス) パナナ りんご ヨーグルト	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 海そう
ハロウィンこんだて						
30	金			かぼちゃチーズフライ 菊花サラダ 大根と肉団子のスープ ふりかけ	かぼちゃチーズフライ 油 キャベツ ブロッコリー 菊 ロースハム コーン 酢 油 塩 こしょう 鶏肉団子 大根 人参 えのき ねぎ 塩 しょうゆ こしょう / すこやかふりかけ(のり)	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類

1日(木)げんきな、8日(木)さつまいも、27日(火)里いもは、高島町農林課「有機農業産地づくり事業」により無償で提供していただいたものです。
【生産者様のご紹介】 げんきな:菊地 良一 様(和田)、渡部 正人 様(糠野目) さつまいも・里いも:鈴木 将道 様(亀岡)