



2019年10月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は中学生・下段は小学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		810 627	30.0 23.7
	おとうじ	とり肉・油あげ・ちくわ	サラダ油	にんじん・大根・長ねぎ・しめじ・干しいたけ		
	かんてん 寒天のあえもの	かんてん・かまぼこ	サラダ油・さとう	キャベツ・小松菜・とうもろこし		
	かぼちゃのおやき	鶏卵	小麦粉・さとう	かぼちゃ		
2 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		861 683	32.8 26.8
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・じゃがいも	白菜・にんじん・ごぼう・こんにやく・長ねぎ		
3 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		778 600	29.7 23.3
	とり肉のからあげ (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	にんじん・大根・えのき・長ねぎ		
4 (金)	コッペパン・牛乳 (いちごジャム)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう いちごジャム		872 665	28.0 21.9
	フランクフルト	ぶた肉	サラダ油・さとう			
	ツナサラダ	まぐろ	(イタリアンドレッシング)	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	コーンポタージュ	いんげんまめ・牛乳 スキムミルク・生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
7 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		784 608	28.0 22.4
	焼きぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん	キャベツ・にら・しょうが		
	しょうがあえ	かまぼこ		キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが		
	ピリ辛卵スープ	とり肉・鶏卵	ごま油・でんぷん	もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・にんにく		
8 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		852 632	28.3 22.0
	とり南蛮汁	とり肉・生あげ	サラダ油・でんぷん	大根・えのき・長ねぎ・ほうれん草 茨城もたべよう		
	土佐あえ	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
	大学いも(小2個・中3個)		さつまいも・三温糖 黒砂糖・ごま・でんぷん			
9 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		813 645	30.7 25.1
	めばるの竜田あげ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	切干し大根煮	ちくわ	サラダ油・三温糖・ごま	切干し大根・にんじん・枝豆		
	ごじる 呉汁	油あげ・大豆・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・白菜・しめじ・小松菜		
10 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		860 686	24.6 20.2
	ポークカレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー		
15 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		891 698	30.0 24.1
	ハンバーグおろしソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう でんぷん・パン粉	大根・玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう でんぷん・ごま	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	もやしと油あげのみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・えのき・長ねぎ		
16 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		811 656	30.7 26.2
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・三温糖・じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん・干しいたけ		
	納豆	納豆				
	野菜のごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
17 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		849 651	28.2 22.2
	いかよせフライ	いか	でんぷん・サラダ油 パン粉・さとう			
	マーボー春雨	ぶた肉	春雨・サラダ油・さとう	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜		
	ワンタンスープ	ぶた肉	ごま油・小麦粉	もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・玉ねぎ・しょうが		

日本の味
(長野県)



* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		871 630	33.7 25.1
	チキンのハーブ焼き(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン		
	ペンネとツナのソテー	まぐろ	ペンネ・サラダ油	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・トマト・にんにく		
21 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		801 636	32.4 26.7
	とうふチゲ	ぶた肉・とうふ・みそ 昆布	ごま油・さとう・でんぷん ごま	白菜・にんじん・ 長ねぎ ・チンゲン菜・干しいたけ 玉ねぎ・大根・にら		
	厚焼き卵	鶏卵	さとう			
	ナムル		ごま油・ごま・さとう	もやし・にんじん・ほうれん草		
23 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		800 636	33.8 28.1
	さけの塩焼き	さけ	サラダ油			
	五目きんぴら	さつま揚げ	ごま油・三温糖・ごま	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ・油あげ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・ 長ねぎ		
24 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		800 631	34.4 27.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま 三温糖	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ	かつお節		キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん		
	えび団子のスープ	えび・たら・とうふ		白菜・にんじん・チンゲン菜		
25 (金)	コッペパン・牛乳 (チョコレートクリーム)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう チョコレートクリーム		831 643	25.8 20.4
	オムレツ	鶏卵	さとう・サラダ油			
	秋野菜のシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・かぶ・にんじん・しめじ・グリーンピース		
	フルーツナタデココ		ナタデココ	みかん・パインアップル・黄桃		
28 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		809 621	26.6 21.1
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉	ごぼう・にんじん・玉ねぎ・れんこん・ねぎ		
	ビーフンのいため物	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	五目スープ	とうふ		白菜・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜		
29 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		821 607	33.2 25.3
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・たら	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	中華サラダ	とり肉	ごま油・さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	とんこつスープ	ぶた肉・なると	ごま油	しょうが・もやし・玉ねぎ・にんじん・ 長ねぎ チンゲン菜・きくらげ		
30 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		808 641	34.2 27.9
	さんまのやわらか煮	さんま	さとう			
	高野豆腐の卵とじ	とり肉・鶏卵・高野豆腐	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・にんじん・枝豆		
	ごまみそ汁	みそ	ごま・じゃがいも	大根・白菜・小松菜		
31 (木)	ごはん・飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	ごはん		807 612	20.9 16.5
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	小麦粉・パン粉 サラダ油	かぼちゃ		
	もやしサラダ	ハム	サラダ油・さとう	もやし・にんじん・小松菜		
	のっぺい汁	油あげ	でんぷん・さといも	白菜・にんじん・ごぼう・ 長ねぎ		
	★★ 平均 ★★				827 640	29.8 23.8

今月の長ねぎは高萩産です。 ※太字は高萩産です。

1日・・・日本の味めぐり ～長野県～ 『おとうじ』、『寒天のあえもの』、『かぼちゃのおやき』

長野県は、南北に縦に長い地形をしており、山々に囲まれた緑豊かな県です。
昔、長野県北部の山間地では、水田が少なく二毛作で小麦が栽培されていて、一日に一食はうどんやすいとん、おやきなどの小麦粉を使った料理が食べられていました。今でも長野県の小麦粉の消費量は日本一です。

おとうじは、一玉の冷やしためんを「とうじかご」に入れて、煮込み汁の中でめんを温め、味をしみこませためん料理です。具材には、地元で採れた野菜や、油揚げ、海に面していない長野県では、貴重なたんぱく源として重宝されていたちくわが入ります。

給食では、おとうじと、冬場の寒い気候を利用し生産されている寒天のあえもの、かぼちゃのおやきが登場します。

