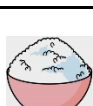
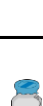


10月 予定献立表										10月の目標	飯島町学校給食センター										
バランスよく食事をしよう										小学校	中学校										
日	曜日	主食	飲み物	主菜	副菜	汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		I類+	I類+	献立メモ					
								主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		たんぱく質	たんぱく質						
								たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質	脂質						
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量	食塩相当量						
1	水			鶏肉のりんごソース	かぼちゃサラダ	コンソメスープ		ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな かぼちゃ	たまねぎ レモン汁 りんご きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも	卵不使用 マヨネーズ	593kcal 31g 20.6g 2.9g	738kcal 36.8g 24.9g 4g	10月の給食目標は、「バランスよく食事をしよう」です。主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。					
2	木			いわしのかば焼き	キャベツとツナの酢の物	じゃがいものみそ汁		油揚げ いわし ツナフレーク	牛乳 わかめ	みずな にんじん	しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	635kcal 25.4g 21g 2g	831kcal 31.4g 25.8g 2.6g	10月4日はゴロ合わせから、「いわしの日」だそうです。くさがりが気になる青魚も、かば焼きにするとおいしく食べることができますね。					
3	金			月見スコッチエッグ	ごぎつね和え	里いも汁		鶏肉 豆腐 月見スコッチエッグ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ キャベツ しょうが	米 強化米 麦 さといも こんにゃく 砂糖	米油	609kcal 24.9g 18.6g 1.6g	783kcal 30.7g 21.5g 2.2g	十五夜献立					
6	月			おからカレーコロッケ	糸寒天のサラダ	飛鳥汁		鶏肉 豆腐 おからカレー コロッケ	牛乳 糸寒天	にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	599kcal 20.7g 17.3g 1.9g	790kcal 26g 21.2g 2.5g	中学欠食（お弁当の日）					
7	火			やきとり丼の具	ごま和え	かぼちゃのみそ汁		油揚げ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	しめじ たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 強化米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま	607kcal 28.5g 16.4g 2.2g	798kcal 37.1g 19.9g 2.9g	飯島でとれたかぼちゃを使わせていただく予定です。 					
9	木				キャベツと大豆のマリネ	ナポリタンソース	手作りアップルパイ	ソーセージ 大豆	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご にんにく りんごシヤム	ソフトめん でん粉 砂糖 バイ生地	米油	718kcal 22.9g 26.3g 2.8g	893kcal 28.6g 29.8g 3.7g	飯島でとれたりんごを使って、給食センター手作りのアップルパイを作ります。					
10	金			さんまの酢煮 	のりマヨ和え	根菜のごまみそ汁		鶏肉 油揚げ ノンフライつくね さんま	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう しょうが キャベツ もやし きゅうり	米 強化米 麦 砂糖	ねりごま ごま 卵不使用 マヨネーズ	674kcal 25g 27.2g 2.2g	893kcal 33g 33.8g 3g	最近はずっかり高級魚になってしまったさんまですが、今年はたくさんとれたので、値段が落ち着き、給食に出すことができるようになりました。					
14	火			凍り豆腐の揚げ煮	じゃこサラダ	芋の子汁		豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん さやえんどう	ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 強化米 麦 さといも でん粉 砂糖	米油	598kcal 24.9g 16.8g 2g	785kcal 31.7g 20.7g 2.8g	里いもがおいしい時期になりました。芋の子汁は、岩手県や秋田県の郷土料理です。地域によって、入れる具材と味つけが変わります。					
15	水			キッシュ風	ポテトサラダ	ソイコーンスープ		豆乳 キッシュ風 白いんげん豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン きゅうり	米粉パン じゃがいも	バター 卵不使用 マヨネーズ	677kcal 18.2g 25.1g 3g	885kcal 22.7g 31.2g 3.9g	主食がパンの時も、主菜や副菜のおかずと一緒に食べると、バランスのよい食事になります。					
16	木			鶏肉のカレー焼き	かぼちゃとひじきの煮物	大根と油揚げのスープ		油揚げ 鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな 葉ねぎ かぼちゃ	だいこん えのき きくらげ にんにく	米 強化米 麦 砂糖	米油	594kcal 28.9g 16.3g 1.9g	773kcal 35.3g 19.7g 2.7g	かぼちゃとひじきの煮物は、かぼちゃを素揚げにしてから、ベーコン、ひじきと煮ます。油が入るとコクが出ます。					
17	金			サメの竜田揚げ	くずきり和え	凍り豆腐のみそ汁		凍り豆腐 モウカザメ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	えのき だいこん 長ねぎ キャベツ	米 強化米 麦 でん粉 くずきり 砂糖	米油	591kcal 26.9g 15g 2.3g	763kcal 32.4g 17.6g 2.9g	くずきりは、「くず」という植物のでんぷんでつくった、麺のような食材です。冷やして黒蜜をかけて食べることもあります。					
20	月			ねぎ塩チキン	パンサンスー	米粉ワントンスープ		豆腐 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき もやし きくらげ 長ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり	米 強化米 麦 米粉ワントン でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油	586kcal 28.9g 12.8g 1.5g	755kcal 35.3g 14.5g 2g	七久保小学校欠食（振替休日）					
21	火			マグロカツ	なめたけ和え	油揚げのみそ汁		油揚げ マグロカツ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし なめたけ	米 強化米 麦 じゃがいも	米油	600kcal 22g 16.8g 2.3g	772kcal 26.7g 20g 2.9g	中学2年生欠食（登山）					
22	水			そばろ	カリポリサラダ	利休汁		豆腐 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ グリンピース	干しいたけ たまねぎ ごぼう もやし きゅうり だいこん かぶ	米 強化米 麦 砂糖	ごま ごま油 ねりごま	622kcal 25.8g 21.7g 2.1g	821kcal 33.3g 27.4g 2.9g	そばろは、ごはんにのせて「そばろ丼」にしてもいいですね。丼にしても、よくかんで食べましょう。					
23	木			厚揚げの甘みそだれ	わかめキャベツあえ	ちゃんぽんめんスープ		豚肉 なんと 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ きくらげ もやし キャベツ	中華めん 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	562kcal 26.9g 18g 2.3g	732kcal 34.6g 21.9g 3.1g	ちゃんぽんは、九州の郷土料理です。豚肉や野菜、かまぼこなど、たくさんの具材が入った麺料理です。					
24	金			(秋味カレー)	福美人と大豆の和え物	秋味カレー		鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ もやし 福美人漬 りんご にんにく	米 強化米 麦 さつまいも	米油	659kcal 25.4g 18.5g 2.4g	875kcal 32.6g 22.9g 3.5g	今月のカレーは「秋味カレー」です。秋に旬を迎えるきのこやさつまいもなどがたっぷり入っています。					
27	月			凍り豆腐とじゃがいものケチャップあえ	チーズサラダ	たまごスープ		鶏肉 豆腐 卵 凍り豆腐	牛乳 チーズ	葉ねぎ ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 強化米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	米油	624kcal 23.6g 18.1g 2g	823kcal 30.1g 22.5g 2.9g	凍り豆腐は長野県の郷土食です。今回はじゃがいもと一緒に油で揚げて、ケチャップソースで和えます。					
28	火			さばのうま煮	もやしとちくわのちり酢	大根のみそ汁		油揚げ さば 竹輪	牛乳 わかめ	にんじん	えのき だいこん 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり しょうが	米 強化米 麦 砂糖	ごま	677kcal 26.4g 26.2g 2.7g	868kcal 32.3g 31g 3.3g	飯島小6年欠食（修学旅行） (中学2年登山予備日)					
29	水			かぼちゃ型ハンバーグソースがけ	にんじんとツナのマリネ	かぼちゃのスープ		鶏肉 ツナフレーク かぼちゃ型ハンバーグ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン 砂糖	米油	589kcal 24.7g 20.6g 2.7g	748kcal 31.1g 25.8g 3.6g	飯島小6年欠食（修学旅行） (中学2年登山予備日) ハロウィン献立					
30	木			(豆腐の中華煮)	かみかみ野菜のみそサラダ	豆腐の中華煮		鶏肉 豚ひき肉 豆腐 ツナフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しめじ 干しいたけ たまねぎ はくさい だいこん きゅうり ごぼう りんご	米 強化米 麦 砂糖 でん粉	栗 米油 ごま油	568kcal 23.4g 17.4g 1.6g	746kcal 30.2g 21.3g 2.2g	飯島小6年欠食（計画休業） 十三夜献立					
31	金			厚焼玉子凍り豆腐・みそ味	きんぴらごぼう	なめこ汁		豆腐 豚肉 厚焼玉子凍り豆腐・みそ味	牛乳	にんじん	なめこ たまねぎ 長ねぎ ごぼう	米 強化米 麦 しらすたき 砂糖	米油 ごま ごま油	601kcal 24.4g 17.7g 1.9g	776kcal 30g 20.9g 2.5g	飯島の越百農産さんでとれたなめこを使います。なめこ汁もきんぴらごぼうも、ひそかに人気がある料理です。					