



令和2年

# 10月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター

(小学校版)



日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 mg カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
木	ごはん 牛乳		牛乳			米			583	
	いわしのかりん揚げ	いわし				かたくり粉 黒砂糖	ごま油	酢 醤油 酒	22.7	
	ほうれん草ともやしのおひたし	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	もやし			醤油	324	
	お月見汁 お月見梨ゼリー			にんじん ねぎ	大根 ごぼう しいたけ 梨	えのきたけ		かつおだし 醤油 酒	5.1	
10月は「世界食料デー月間」です。食べ物大切にしていますか？好き嫌いをしていますか？食べる幸せについて考えてみましょう。									家庭でとろう	海そう
金	ごはん 牛乳		牛乳			米			594	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが			醤油 みりん 酒	23.3	
	野菜炒め	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ		油	塩 こしょう	314	
	みそ汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ		じゃがいも	煮干しだし	3.1	
豆や豆製品を好き嫌いせずに食べていますか。みそ汁には豆腐、油揚げ、味噌を使っています。									家庭でとろう	魚介類
月	ごはん					米			606	
	牛乳		牛乳						24	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖	ごま油	中華だし 酒 豆板醤 醤油	351	
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油	3.4	
10月から、山口県産のきぬむすめという品種のお米を使用します。									家庭でとろう	緑黄色野菜
火	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			さつまいも 米	ごま油	塩	588	
	たらふく薬味たれかけ	たら		ねぎ	しょうが	砂糖 かたくり粉	ごま油	醤油	22.7	
	切干大根のかみかみおえ	大豆		ほうれん草 にんじん	切干大根 もやし	砂糖		酢 醤油	333	
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 ごぼう	こんにゃく 里いも		煮干しだし	5.5	
給食では煮干しだしを使うことが多いです。うまみをしっかり出して、汁物を作ります。									家庭でとろう	乳製品
水	小黑糖パン 牛乳		牛乳			黒砂糖 パン			669	
	お豆入りミートソーススパゲッティ	牛肉 豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく 枝豆	スパゲッティ		ケチャップ ソース 塩 こしょう	24.8	
	ほうれん草サラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう	337	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	ゼリー			5.4	
【10/10 目の愛護デー】目の健康は食べ物に含まれる栄養によって保たれるので、日ごろの食事が大切です。									家庭でとろう	いも類
木	ごはん 牛乳		牛乳			米			639	
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが 白菜 もやし キムチ		ごま油	塩 こしょう 醤油	25.7	
	中華風卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	かたくり粉		中華だし 醤油 塩 こしょう	355	
	冷凍ムース		牛乳			ムース			3.3	
毎日朝ごはんを食べていますか？一日の元気の源です。しっかり食べて、勉強や運動にがんばりましょう。									家庭でとろう	果物
金	ごはん 牛乳		牛乳			米			591	
	さんまの甘露煮	さんま						醤油	21.6	
	じゃがいものさんぴら	豚肉 平天		にんじん きゅうり げん		じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま油	みりん 醤油 酒 唐辛子	380	
	もずく汁	かまぼこ	もずく	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			かつお節だし 醤油 塩	3.0	
日本人の伝統的な食事は「主食、主菜、副菜」を組み合わせた和食です。野菜も積極的にとりましょう。									家庭でとろう	淡色野菜
月	ハヤシライス	牛肉		にんじん きゅうり げん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	米	油	ケチャップ ハヤシルフ デミグラスソース	678	
	牛乳		牛乳						21.3	
	コールスロー	鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	346	
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.9	
ヨーグルトは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなど、色々な栄養素を含んでいます。									家庭でとろう	いも類
火	ごはん 牛乳		牛乳			米			588	
	県産ハモフライ	ハモ				パン粉	油		21.6	
	即席づけ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 唐辛子	290	
	さつまい	豚肉 味噌		にんじん	大根 ごぼう 白ねぎ	さつまいも こんにゃく		かつおだし	4.1	
【県産ハモ料理の日】10月から2月まで、毎月1～2回、山口県産のハモが登場します！									家庭でとろう	葉物野菜
水	コッパン 牛乳		牛乳			パン			590	
	秋味シチュー	鮭	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	さつまいも じゃがいも		ホワイトソース 酒 コンソメ こしょう	23.3	
	コーンキャベツ	ベーコン			キャベツ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう	334	
	オレンジ				オレンジ				5.1	
シチューには、酒、さつまいも、きのこなど、秋を感じられる食材を使っています。									家庭でとろう	緑黄色野菜

《 今月の予定 》

2日 井小1・2年なし  
6日 阿小3年なし  
8日 阿小1年、井小3・6年なし  
9日 井小6年、阿中1・2年なし  
12日 井小5年なし  
15日 阿小2・5年なし  
20日 阿小4年なし  
28日 阿小2年なし  
30日 井小5年なし

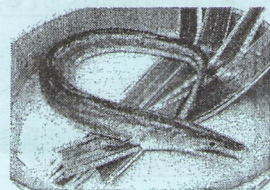
<給食回数 22回>

《今月の産地消費食材》

牛乳 米 パン  
小松菜 きゅうり  
大根 ほうれん草  
卵 豆腐 大豆

☆県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

《今月のピックアップ料理！》 ～13日、27日 ハモ料理～



山口県では、山口県産ハモを学校給食へ無償提供し、産地消費を推進しようと取り組んでいます。  
阿知須給食センターでは10月から2月にかけて、毎月1～2回ハモ料理を実施します。

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
木	ごはん 牛乳		牛乳			米			572	
	カレーポテトコロッケ					コロッケ	油		16.9	
	じゃこソテー		しらすばし	小松菜	キャベツ とうもろこし		油	塩 こしょう	331	
	ごまみそ汁	味噌	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのきたけ		ごま	煮干しだし	4.6	
しらすばしなどの小魚は、骨を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。									家庭でとろう	魚介類
金	ごはん 牛乳		牛乳			米			581	
	松風焼き	鶏肉 豆腐 味噌	青のり		玉ねぎ れんこん	かたくり粉 パン粉 砂糖	ごま	醤油 みりん 酒	22.9	
	おかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	白菜 もやし	砂糖		醤油	308	
	小野茶とうめん汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	小野茶めん		かつお節布だし 醤油	3.3	
松風焼きとは、表面にけしの実をちらして焼いた料理を言います。給食ではけしの実の代わりにごまを使って作ります。									家庭でとろう	いも類
月	ごはん					米			570	
	牛乳		牛乳						21.5	
	いも煮	牛肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	里いも 砂糖 こんにゃく		かつおだし 醤油 酒 みりん	366	
	ごま酢和え	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	酢 醤油	5.1	
【山形県の料理】山形県では、稲が実る頃に「いも煮」を食べる風習があります。									家庭でとろう	果物
火	ごはん 牛乳		牛乳			米			576	
	鶏肉の南部味噌焼き	鶏肉 味噌				砂糖	ごま	みりん 酒 醤油	23	
	土佐酢和え	かつお節		にんじん	きゅうり 白菜 もやし	砂糖		酢 醤油	290	
	南部せんべい汁	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ 白ねぎ	こんにゃく せんべい		かつお節布だし 醤油 みりん 酒 塩	3.6	
【青森県の料理】南部せんべい汁は、小麦粉を原料とした鍋用のせんべいを、肉や野菜などでだしをとった汁に割り入れて食べる料理です。									家庭でとろう	海そう
水	小アツルパン 牛乳		牛乳		りんご	パン			599	
	八宝菜	豚肉 いか えび うすら卵		にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ しいたけ	かたくり粉		中華だし 醤油 塩 こしょう 酒	25.4	
	ひじきの中華和え		ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 塩	364	
	大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	醤油	5.9	
八宝菜は中国の料理で、肉や魚介類や野菜などたくさんの材料を使う炒め物料理です。									家庭でとろう	小魚
木	ごはん 牛乳		牛乳			米			715	
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	かたくり粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	23.1	
	やかましいみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干しだし	311	
	ゆずさちゼリー				ゆずさち	ゼリー			4.8	
長門ゆずさちは、山口県のオリジナルの柑橘です。さわやかな香りとまろやかな酸味があり、果汁がたくさん絞れるのが特徴です。									家庭でとろう	緑黄色野菜
金	ごはん					米			543	
	牛乳		牛乳						22.7	
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	しょうが 白菜 玉ねぎ しいたけ	かたくり粉	油	中華だし 醤油 塩 こしょう	350	
	ひじきのサラダ	鶏肉	ひじき	にんじん	大根 きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう	3.5	
きのこは、食物繊維が豊富でエネルギーが低い食品です。脂っこい食事を好む人はきのこを積極的に食べてバランスのよい食事を心がけましょう。									家庭でとろう	果物
月	手作りルウのチキンカレーライス	鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆	じゅがいち 米 小麦粉 砂糖	油 バター	カレー粉 カラムマサラ パプリカ クミン パセリ ターメリック クラッシュ コンソメ ソース 醤油	627	
	牛乳		牛乳						20.5	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 こしょう	283	
	りんご				りんご				6.0	
りんごにはたくさんの種類があり、味や大きさ、色や形などさまざまです。世界では15,000種、日本では2,000種が栽培されているそうです。									家庭でとろう	緑黄色野菜
火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米			571	
	県産ハモの唐揚げ	ハモ				かたくり粉	油		24.4	
	梅和え			にんじん	きゅうり キャベツ 梅	砂糖		塩 醤油	310	
	なめこ汁	豆腐 味噌		にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ			かつおだし	3.4	
【県産ハモ料理の日】山口県産のハモを唐揚げにします。魚が苦手な人も食べやすいと思います。									家庭でとろう	果物
水	コッペパン チョコ大豆					パン チョコ大豆			711	
	牛乳		牛乳						26.6	
	パンフキングラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉	油 バター	コンソメ こしょう ホワイトソース 塩	410	
	大根のポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ しめじ			コンソメ こしょう 白ワイン 塩 醤油	5.8	
10月31日はハロウィンです。今日はかぼちゃを使ったグラタンを作ります。									家庭でとろう	海そう
木	ごはん 牛乳		牛乳			米			620	
	かつおの甘辛がらめ	かつお			枝豆 しょうが	かたくり粉 砂糖	油	醤油 酒	28.9	
	酢の物	かまぼこ		にんじん	白菜 きゅうり	砂糖		酢 醤油 塩 こしょう	346	
	ぐる煮	生揚げ		にんじん	大根 ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖 里いも		かつおだし 酒 みりん 醤油	4.7	
【高知県の料理】ぐる煮は、大根や里いもなどの根菜類とこんにゃくなどを角切りにして煮込んだ料理です。										緑黄色野菜
金	ごはん 牛乳		牛乳			米			552	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが にんにく マーマレード			醤油 酒	23.3	
	青菜の炒めもの			チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく		ごま油	中華だし 醤油 塩 こしょう	271	
	フォーガー	鶏肉		にんじん いら	玉ねぎ もやし	フォー		中華だし 醤油 酒 塩 こしょう	2.4	
【ベトナム料理】フォーは、米の粉からつくられた麺です。米の生産が盛んなベトナムならではの食材です。										いも類