

令和元年度 10月分献立予定表

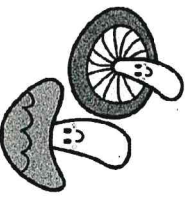
宇陀市立学校給食センター

| 日/曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き | | | 栄養価 | |
|--------|------------------|----|---|--|--|--|-------------------------|----------------------|
| | | | | 赤色の食品 血や肉や骨を作る | 黄色の食品 働く力や体温になる | 緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1日(火) | あじつけパン | | マカロニグラタン みかんかん やさいスープ ブルーベリージャム | 牛乳 チーズ ベーコン ウィナー | あじつけパン マカロニ バター でんぷん ブルーベリージャム | ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ はくさい こまつな みかんかん | 幼 498 小 638 中 800 | 17.7 23.0 28.8 |
| 2日(水) | ぎゅうどん | | ぎゅうどん いそかあえ とうふとわかめのみそしる | 牛乳 ぎゅうにく とうふ しそひじき わかめ あぶらあげ みそ | むぎごはん さとう でんぷん なたねあぶら こんにやく | たまねぎ にんじん こまつな もやし あおねぎ | 幼 455 小 608 中 758 | 17.2 24.1 28.7 |
| 3日(木) | あじつけパン | | 【イタリアリョウリ】 しろみぎかなのマリアソース ブロッコリーとカラフルやさいのソテー かぼちゃとベーコンのスープ | 牛乳 たら ベーコン | あじつけパン でんぷん こめこ なたねあぶら さとう | ブロッコリー たまねぎ あかパプリカ きパプリカ かぼちゃ にんじん えだまめ | 幼 487 小 643 中 799 | 21.4 27.4 33.7 |
| 4日(金) | ごはん | | さんまのかばやき はくさいとやまとまなのごまあえ だいにんのみそしる | 牛乳 さんま あぶらあげ みそ | ごはん でんぷん こめこ なたねあぶら さとう ごま | やまとまな はくさい にんじん だいにん たまねぎ あおねぎ | 幼 496 小 637 中 787 | 15.7 20.9 24.1 |
| 7日(月) | ごはん | | にぼしのいそかあけ こまつなもやしのおひたし カレーうどん | 牛乳 にぼし ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ あおのり | ごはん ごま てんぷらこ なたねあぶら さとう くずいりうどん | こまつな もやし にんじん たまねぎ あおねぎ | 幼 506 小 665 中 835 | 18.5 25.6 30.8 |
| 8日(火) | あじつけパン | | ポークビーンズ おうとうかん ポトフ | 牛乳 だいたい レッドキドニー ウィナー ぶたにく | あじつけパン なたねあぶら さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ トマト おうとうかん | 幼 477 小 627 中 768 | 18.6 25.4 30.9 |
| 9日(水) | ごはん | | にくじゃが きんときにまめ あぶらあげとやさいのみそしる | 牛乳 ぎゅうにく きんときにまめ あぶらあげ みそ | ごはん さとう なたねあぶら でんぷん じゃがいも | にんじん たまねぎ さやインゲン はくさい こまつな | 幼 432 小 577 中 713 | 14.0 19.9 23.3 |
| 10日(木) | こめこパン | | ぶたにくのはちみつレモンソースに ブロッコリーとコーンのソテー チンゲンサイのスープ ミルメークココア | 牛乳 ぶたにく | こめこパン なたねあぶら はちみつ ミルメークココア | たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん チンゲンサイ もやし | 幼 442 小 585 中 718 | 20.8 28.2 34.8 |
| 11日(金) | くりとさつまいも のごはん | | さばのだいにんおろしかけ やまとまなとゆばのあえもの すましじる | 牛乳 さば ゆば かまぼこ わかめ | ごはん くり さつまいも さとう ごま でんぷん | だいにん やまとまな しめじ にんじん たまねぎ えのき あおねぎ | 幼 477 小 597 中 737 | 18.1 23.1 27.4 |
| 15日(火) | あじつけパン | | しろみぎかなのフリット トマトソースかけ ナポリタン かぶのスープ | 牛乳 ウィナー しろみぎかなのフリット | あじつけパン なたねあぶら オリーブあぶら さとう スパゲティ でんぷん | たまねぎ トマト にんじん ピーマン かぶ かぶのは | 幼 478 小 637 中 799 | 15.7 21.6 26.4 |
| 16日(水) | ごはん | | あつあげのみそに くろえだまめのしおゆで とりだんごじる | 牛乳 あつあげ ぶたにく あかみそ とりだんご | ごはん なたねあぶら さとう でんぷん ごま | たけのこ にんじん さやインゲン くろえだまめ たまねぎ ごぼう しめじ えのき なら | 幼 451 小 598 中 747 | 15.4 21.6 26.1 |
| 17日(木) | こめこパン | | 【げんえんのひ】 てづくりしろみぎかなのハーブフライ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ イタリアンドレッシング | 牛乳 しいら ベーコン | こめこパン こもぎこ オリーブあぶら パンこ なたねあぶら マカロニ イタリアンドレッシング さとう | キャベツ コーン きゅうり あかパプリカ だいにん トマト たまねぎ にんじん かぼちゃ | 幼 507 小 656 中 813 | 24.4 30.9 37.8 |
| 18日(金) | ちゅうかどん | | ちゅうかどん はるまき つぼづけ | 牛乳 ぶたにく えび うずらたまご | ごはん なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるまき | にんじん たけのこ たまねぎ はくさい あおねぎ ほしいたけ つぼづけ | 幼 447 小 718 中 743 | 15.7 24.3 26.3 |
| 21日(月) | ごはん | | ほっけのしおやき きんぴらごぼう さつまいものみそしる きせつのフルーツ | 牛乳 ほっけ ぎゅうにく さつまいも あぶらあげ みそ | ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも | ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ あおねぎ よなしのコンポート | 幼 470 小 610 中 743 | 16.6 22.2 26.0 |
| 23日(水) | ぶたキムチどん | | ぶたキムチどん だいがくいも ごもくちゅうかスープ | 牛乳 ぶたにく とうふ | むぎごはん ごまあぶら ごま さとう さつまいも なたねあぶら くるごま | たまねぎ なら はくさいキムチ きりほしいたけ えくらん ほしいたけ にんじん チンゲンサイ | 幼 457 小 679 中 765 | 12.9 19.7 22.1 |
| 24日(木) | あじつけパン | | チキンカツのオーロラソースかけ カラフルソテー レタスとビーフンのスープ | 牛乳 チキンカツ かまぼこ | あじつけパン なたねあぶら さとう でんぷん ビーフン マヨネーズ | ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ たまねぎ レタス カリフラワー にんじん | 幼 555 小 697 中 858 | 20.8 26.5 31.8 |
| 25日(金) | きこの ポークカレー | | 【なかよしこんだて】 きこのポークカレー こまつなとウィナーのソテー ふくじんづけ ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウィナー | むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブあぶら | にんじん たまねぎ しめじ しいたけ こまつな ふくじんづけ | 幼 529 小 750 中 846 | 18.0 25.5 29.0 |
| 28日(月) | ごはん | | ちくわのいそべあげ だいたいとひじきのもの けんちんじる | 牛乳 ちくわ こんにやく あおのり だいたい ひじき さつまいも とうふ | ごはん てんぷらこ なたねあぶら さとう さといも でんぷん こんにやく | にんじん さといも ごぼう だいにん にんじん えだまめ あおねぎ | 幼 468 小 594 中 747 | 17.3 23.1 28.0 |
| 29日(火) | きかくパン うずまきパン | | 【アメリカリョウリ】 セルフハンバーガー キャベツとたまねぎのカレーソテー クラムチャウダー | 牛乳 ハンバーガー あさり ベーコン だっしふんにゅう | きかくパン さとう なたねあぶら じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー | 幼 516 小 785 中 976 | 22.8 36.5 44.1 |
| 30日(水) | ちらしずし | | ちらしずし ブルーベリーゼリー さわらのみそだれかけ ほうれんそうとたまねぎのみそしる | 牛乳 こうやどろふ さわら みそ あぶらあげ | ごはん さとう ごま でんぷん ブルーベリーゼリー | にんじん たけのこ えだまめ ほしいたけ ほうれんそう たまねぎ | 幼 417 小 609 中 740 | 19.7 24.8 29.5 |
| 31日(木) | あじつけパン | | ぶたにくのメイプルマスタードいため だいにんとみずなのサラダ ごまドレッシング かぼちゃのポタージュ | 牛乳 ぶたにく とうにゅう くらめ ベーコン | あじつけパン メイプルシロップ でんぷん ごまドレッシング | たまねぎ だいにん みずな にんじん かぼちゃ | 幼 533 小 696 中 852 | 23.2 31.2 38.1 |

☆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下さい。
☆魚には骨があります。気をつけて食べるようにしてください。

☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記して

10月給食だよ



秋といえば、スポーツの秋・食欲の秋です。給食でも、秋の味が感じられる、宇陀市産の野菜がたくさん味わえますよ。

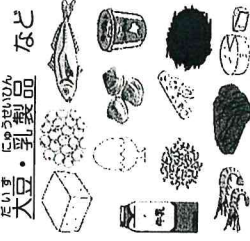
あか みどり きのこ

わたしたちが
そろって
いるかな？

食べ物は、働きによって赤・黄・緑の3つの中間に分けられます。3つの中間をかたよらないように食べると、バランスよく食べることができます。3色そろった、バランスのよい食事を食べて、健康なからだを作りましょう。

あか

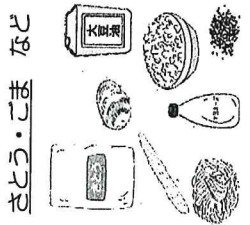
肉・魚・たまご・牛乳



大豆・乳製品 など

き

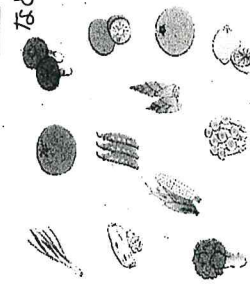
ごはん・めん・いも・あぶら



さとう・ごま など

みどり

やさい・きのこ・くだもの



など

おもに体を作る

おもにエネルギーになる

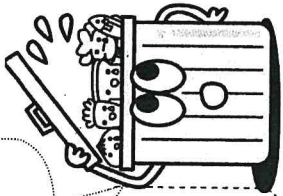
おもに体の調子を整える



10月は「食品ロス削減月間」。一人ひとりが食品をむだにしないように意識してね。

食品ロスとは...

食べられるのに、捨てられてしまう食品のことです。



宇陀市立学校給食センター

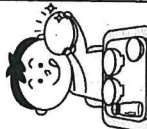


給食では、赤・黄・緑の

たべものがすべて、

そろそろ作っています。

残さずしっかりたりたべましょう。



今月の薬草「しいたけ」

給食でも、たくさん使われているしいたけは、骨や歯を強くしてくれるのに必要なビタミンDが含まれています。病気に負けない健康なからだを作るためにも欠かせない食べ物です。

10月に使用する地場産物

じゃがいも・さつまいも・黒枝豆・かぶ
かぶの葉・かぼちゃ・水菜・小松菜・大根
大根葉・たまねぎ・にんじん・ピーマン
白菜・ほうれん草・きくらげ・大和まな



詳しくは、裏の献立表の
※文字になっている部分で
確認してください

給食レシピ紹介「ハンバーグのきのこソースかけ」

【分量】4人分

- ハンバーグ 4こ
- たまねぎ 40g
- しめじ 15g
- えのきたけ 15g
- 油 適量

- 赤ワイン
- チミグラスソース
- トマトケチャップ
- トマトダイス
- 砂糖

★の調味料

- 小さじ1弱
- 大さじ1
- 大さじ1
- 大さじ1
- 大さじ1
- 小さじ2弱
- 水

9月19日薬油
*分量は中等量

- たまねぎは3ミリのスライスにし、えのきたけは輪を取って半分の量さに切る。しめじはほくほくしておく。
- 輪に油をひき、たまねぎを加え、辛味がなくなるまで炒める。
- しめじ・えのきたけを入れ炒め、★の調味料を加え、10分～15分ほど煮詰める（こまめにアクをとる）
- ハンバーグを焼き、その上にソースをたっぷりかける。

