



学校給食献立予定表

今月は
秋の味覚を楽しむ献立・
食物繊維の多い献立です。

令和6年10月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいちしなさいん 廿日市市内産 しょうやてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
						きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1・火	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ごぼうのサラダ		パン オリーブあぶら スパゲティ ごまあぶら べにばなあぶら さとう しろごま	牛乳 ベーコン まぐろのみずに	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) にんにく ごぼう だいこん	565 735	3.1 4.2
2・水	ごはん 牛乳 とりにくのねぎソース ゆでキャベツ とうふじる		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ わかめ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ なましいたけ	604 725	1.9 2.3
3・木	ツイストパン 牛乳 さといものビーフシチュー ひじきとこまつなのマリネ		パン(さとう パター) こめこ さとう じゃがいも さといも べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ にんにく こまつな	589 746	3.0 3.8
4・金	ごはん 牛乳 ごもくまめ キャベツのあまずあえ		ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいず とりにく なまあげ こんぶ かまぼこ しらすばし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	575 691	1.4 1.8
7・月	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものみそに もやしとほうれんそうのすのもの		ごはん さといも ごまあぶら くろごとう さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ ちくわ	にんじん さやいんげん しょうが もやし ほうれんそう こんにゃく	572 689	1.2 1.7
8・火	みんなdeたべyo!秋のきのこカレーライス 牛乳 コールスロー		ごはん さつまいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ロースハム	たまねぎ にんじん セロリ ほししいたけ えのきたけ しめじ にんにく しょうが キャベツ	601 741	2.0 2.4
9・水	ごはん 牛乳 さばのかんこふうやき キャベツのナムル わかめスープ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 とうふ さば わかめ	にんにく とうがらし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	653 816	2.4 3.1
10・木	こくとうパン 牛乳 にんじんとかぼちゃのクリームに くろまめのマリネ ブルーベリーゼリー		パン(くろごとう) じゃがいも バター こめこ さとう さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ くろまめ	★にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ にんにく キャベツ ブルーベリー	639 807	2.7 3.4
11・金	れんこんいりぶたどん 牛乳 キャベツのゆかりあえ さつまいもバター		ごはん あぶら さとう さつまいも バター	牛乳 ぶたにく	れんこん しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ゆかり	654 810	1.1 1.3
15・火	ミニコッペパン 牛乳 わかめうどん こまつなごまあえ りんご		パン うどん しろごま さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし りんご	500 656	3.1 4.1
16・水	ごはん 牛乳 かつおとごぼうのあげに きのこじる		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 かつお とうふ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ まいたけ みつば	582 704	1.6 2.0
17・木	パインパン 牛乳 チキンビーンズ れんこんのマリネ		パン じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ロースハム とりにく きんときまめ	(パイン) たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく れんこん キャベツ	622 786	2.7 3.7
18・金	ひろしまオールスター★たんたんどん 牛乳 はるさめのすのもの		ごはん ごまあぶら しろごま ねりごま はるさめ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく しらすばし みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なましいたけ とうがらし ひろしまなづけ きゅうり えだまめ	646 792	1.4 1.9
21・月	ごはん 牛乳 とうふととりにくのチリソースいため ごぼうのちゅうかあえ		ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん とうがらし しめじ にんにく しょうが ごぼう キャベツ こまつな	591 712	1.6 2.0
22・火	おやこどんがり 牛乳 もやしとちくわのごまずあえ		ごはん さとう しろごま	牛乳 とりにく たまご ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	584 720	1.9 2.7
23・水	うずみ(福山市) 牛乳 とりにくのあまからやき ほうれんそうとだいずのおひたし		ごはん さといも さとう あぶら	牛乳 とうふ とりにく えび だいず	にんじん みつば しめじ なましいたけ ほうれんそう もやし	588 723	1.8 2.3
24・木	レーズンパン 牛乳 さつまいものこめこシチュー だいこんとカリカリじゃこのサラダ		パン さつまいも こめこ バター さとう しろごま べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ わかめ しらすばし	(レーズン) にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ だいこん	612 771	2.9 3.8
25・金	ごはん 牛乳 ししゃものすやき かきなます(東広島市) けんちんじる		ごはん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ししゃも とうふ	だいこん にんじん かき ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	543 650	1.4 1.8
28・月	あきのかおりごはん 牛乳 ちくわのかりかりやき キャベツのみそしる		ごはん さつまいも こむぎこ あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ ちくわ わかめ とうふ みそ	にんじん なましいたけ まいたけ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ	543 664	3.4 4.4
29・火	ミニツイストパン 牛乳 しょうゆラーメン りっちゃんサラダ		パン(さとう パター) ちゅうかめん さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ ロースハム こんぶ かつおぶし	にんじん もやし たまねぎ にんにく きゅうり トマト キャベツ コーン	587 767	3.5 4.5
30・水	ごはん 牛乳 あきさけのきのこあんかけ くきわかめのきんぴら		ごはん でんぷん しろごま あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さけ なまあげ さつまあげ くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ みつば しょうが ごぼう さやいんげん こんにゃく	664 822	1.2 1.6
31・木	セルフレモンささみサンド 牛乳 やさいスープ		パン あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ	513 623	2.9 3.8

※()はパン・ごはんに入っている材料, []は1食用小袋使用, ____は冷凍食品および加工食品とその材料,は料理力の献立です。
※詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
※卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。



平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「ごま和え」です。



料理力の献立
レシピ紹介

あ
「ごま和え」

きせつ はものやさい つが かんたん つく
季節の葉物野菜を使って簡単に作ることができます。
こんばん ぎょうしやく あ こまつな しょう しゅん やさい つが あ つく
今月の給食のごま和えは小松菜を使用しています。旬の野菜を使ったごま和えを、作ってみてください。

さいりょう にんぶん ない き かん
《材料は4人分()内は切り方》
ほうれん草(4〜5cm).....200g
いりごま.....大さじ1と1/3
さとう.....小さじ2と2/5
しょうゆ.....大さじ1と小さじ1

つく かん
《作り方》
①ほうれん草は、ゆでて水にとり、冷ます。
②根元をそろえて軽くしぼり、4〜5cmに切り、もう一度絞る。
③すりばちでごまをすり、さとう、しょうゆを加えてよく混ぜる。
④②を加えて混ぜ、味がなじんだら、皿に盛る。