



# 令和元年度 10月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	火	ごはん		とりにくときのこのみそしるとうふバーグのあますかけたくあんあえ	とりにく 牛乳 みそ とうふ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しろねぎ だいこん そうめんかぼちゃ	えのきたけ ごぼう なめこ キャベツ	米 さとう でんぷん	あぶら	<div style="text-align: center;"> <h2>今月の目標</h2> <h3>しょうぶなからだをつくろう</h3> </div> <p>◇◆10月3日◇◆  <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">だいがくいも</div>           さつまいものおいしい季節になりました。伯耆町でも、さつまいもの収穫が始まりました。さつまいもには、エネルギーを作る働きや、おなかの調子をよくする働きもあります。今月は、大学いものほかに、カレーやみそ汁、ポトフにもさつまいもが入っています。</p> <p>◇◆10月11日◇◆  <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">伯耆里いものほっこり煮</div>           伯耆町の二部地区で栽培された旬の里いもを使います。生産者の方が、土や皮をきれいにとってくださるので、給食で使うことができます。旬の里いもは、やわらかく、なめらかな粘りがあります。やさしい甘味のある里芋を味わってください。</p> <p>◇◆10月16日◇◆  <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">きのこクリームスパゲティ</div>           秋は、きのこもおいしいですね♪10月は、色々なきのこ料理を取り入れました。きのこクリームスパゲティには、鳥取県産のしめじとエリンギを使います。旬の味を楽しんでください。</p> <p>◇◆10月25日◇◆  <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">はやとうり</div>           はやとうりは、鹿児島県でよく作られている野菜です。そのため、「薩摩はやと」にちなんで「はやとうり」と名前がついたそうです。シャキシャキした歯ごたえがあり、漬物や炒め物にも使われます。</p> <p>◇◆10月29・30日◇◆  <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">中学生が考えた献立</div>           7月に、職場体験学習で給食センターで働いた岸本中学校2年生の生徒が、献立を考えてくれました。旬の食材を取り入れたり、季節感のあるメニューを考えたり、色々工夫をしてくれました。</p> <p><b>いっちゃんサラダ</b>            中学生より：10月に学習する「サラダでげんき」のりっちゃんサラダを取り入れました。</p> <p><b>パンプキンシチュー</b>  <b>ジャックオランタンハンバーグ</b>            中学生より：31日のハロウィンに合わせて、かぼちゃを使いました。</p> <p>.....            中学生もりっちゃんサラダが好きなんですね！ハロウィン献立もわくわくしますね♪            どちらも素敵な献立です。            みなさんお楽しみに～。</p>
2	水	コッパン		コンソメスープ チリビーンズ コーンサラダ	とりにく 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん こまつな トマト	しろねぎ キャベツ とうもろこし	たまねぎ きゅうり	コッパン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	
3	木	ごはん		スタミナぶたキムチどん だいがくいも もやしのナムル	ぶたにく 牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しいたけ はくさい もやし	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	米 さとう でんぷん ごま さつまいも みずあめ	あぶら ごま	
4	金	ごはん		とうがんのそぼろに あつあげのおろしあんかけ ごまあえ	とりにく 牛乳 がんもどき あつあげ	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく えだまめ キャベツ	たまねぎ とうがん だいこん	米 じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	
7	月	ごはん		はるさめスープ さわらのみそマヨやき ひじきサラダ	とりにく 牛乳 さわら ひじき みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	しいたけ こまつな	米 マヨネーズ はるさめ ごま さとう		
8	火	ごはん		みそけんちんじる ぶたにくのしょうがいため はりはりあえ カリカリおさつスティック	とうふ 牛乳 みそ ぶたにく	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ たまねぎ キャベツ	こんにゃく しょうが エリンギ	米 さとう でんぷん さつまいも	あぶら	
9	水	コッパン		こめマカロニのトマトスープ はちみつチキン かぼちゃサラダ	だいず 牛乳 ウイナー とりにく	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	しろねぎ キャベツ	コッパン さとう こめマカロニ はちみつ	あぶら	
10	木	ごはん		さつまいものみそしる スタミナなっとう ブロッコリーのあますあえ	あぶらあげ 牛乳 みそ なっとう ぶたにく とりにく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	しろねぎ しょうが	米 あぶら さつまいも ごま さとう		
11	金	ごはん		ほうきさといものほっこりに とうふちくわのごまあえ わかめのかおりあえ	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ とうふちくわ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり	だいこん こんにゃく キャベツ	米 さとう さといも ごま こむぎこ でんぷん	あぶら ごま	
15	火	ごはん		かきたまじる しろねぎしょうざ ピーフンいため	とうふ 牛乳 たまご とりにく ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ	えのきたけ キャベツ	米 あぶら こむぎこ ピーフン でんぷん		
16	水	こがたパン		きのこクリームスパゲティ コロケ ツナサラダ	ベーコン 牛乳 とうにゅう とりにく まぐろフレーク	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ しろねぎ きゅうり そうめんかぼちゃ	エリンギ しろねぎ	こがたパン あぶら スパゲティ でんぷん パンに じゃがいも さとう		
17	木	わかめごはん		ぶたじる さんまのしょうがやき ちくさあえ	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ みそ ハム さんま	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん しろねぎ もやし	こんにゃく しょうが えのきたけ	米 あぶら さとう		
18	金	ごはん		ほくほくカレー ウイナー だいこんサラダ	ぶたにく 牛乳 だいず ウイナー とりにく	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	にんにく だいこん たまねぎ	しろねぎ キャベツ	米 あぶら さつまいも さとう		
21	月	ごはん		なめこじる はまちのごまねぎあんかけ いそかあえ	あつあげ 牛乳 みそ のり はまち	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ	なめこ キャベツ	米 ごま さとう でんぷん		
23	水	コッパン		あきのみりポトフ しろねぎオムレツ フルーツ合わせ	だいず 牛乳 ウイナー たまご	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん アロエ	しめじ しろねぎ もも	コッパン さつまいも 豆乳ゼリー		
24	木	ごはん		もずくのすましじる さばのたつたあげ さつまいもとおからのサラダ	さば 牛乳 ハム もずく おから	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	えのきたけ にんにく	米 あぶら でんぷん マヨネーズ さつまいも さとう		
25	金	ごはん		じゃぶじる ぶたにくときのこのみそいため はやとうりのシャキシャキあえ かぼちゃプリン	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ	だいこん にんにく えのきたけ はやくさい はやくさい たまねぎ	こんにゃく エリンギ はくさい	米 さとう あぶら さといも でんぷん かぼちゃプリン		
28	月	ごはん		ぎょうざスープ ピリからにくそぼろ しおこんぶあえ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ みそ	にんじん	たまねぎ にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり はくさい	だいこん しょうが えだまめ	米 あぶら こむぎこ ごま さとう でんぷん		
29	火	ごはん		たまねぎのみそしる とりにくのガーリックやき りっちゃんサラダ	とうふ 牛乳 みそ ハム こんぶ とりにく かつおぶし	にんじん トマト	たまねぎ しろねぎ キャベツ にんにく	えのきたけ きゅうり とうもろこし	米 あぶら さとう		
30	水	コッパン		パンプキンシチュー ジャックオランタンハンバーグ ブロッコリーサラダ	とりにく 牛乳 だいず とうにゅう ぶたにく	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	しめじ とうもろこし	コッパン あぶら じゃがいも でんぷん さとう		
31	木	ごはん		かすじる カレーのからあげ きりぼしだいこんのいりに	ぶたにく 牛乳 みそ だいず カレー とりにく	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ		米 あぶら さつまいも でんぷん さとう		

担当 栄養教諭 永岡 泰子