



# 10月 こんだてよていひょう

～おもて～ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜	ビタミン 淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
3	月	麦ごはん					こめ むぎ		中止 616 775
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		ビビンバ	ふたにく だいす くきわかめ みそ たまご ツマツツ	しょうが にんにく きくらげ いとこんにやく にら もやし	ごまあぶら さとう				
		いか団子と春雨のスープ マンゴープリン	いかだんご	にんじん モロヘイヤ ねぎ にんにく しょうが	はるさめ ごまあぶら マンゴープリン				
4	火	食パン 黒豆きなこクリーム					しょくパン きなこクリーム		523 631 800
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		いわしのかりかりフライ	いわしのかりかりフライ				なたねあぶら		
		ひじきと切干大根のサラダ 野菜スープ	ひじき だいす みそ とうにゅう とりにく	きりほしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パセリ ココナ	ごま マヨネーズ さとう マカロニ じゃがいも				
5	水	麦ごはん 納豆	なっとう				こめ むぎ		523 581 734
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		なすとかぼちゃのポークde南蛮	ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが なす かぼちゃ おくら	ごま こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら				
		油揚げとわかめの味噌汁	あぶらあげ わかめ みそ あご	えのき にんじん だいこん ねぎ こまつな					
6	木	玄米パン					げんまいパン		542 624 745
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		スパゲティナポリタン	ふたにく	トマトピューレ たまねぎ しめじ パセリ にんにく	スパゲティめん バター さとう				
		シーフードサラダ	いか かいそう	キャベツ パプリカ きゅうり コーン	アーモンド さとう 桐アオイル				
7	金	麦ごはん					こめ むぎ		572 627 762
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		さんまのホイル巻き	さんまのホイルまき						
		じゅうねん和え さといもの味噌汁	あぶらあげ みそ あご	キャベツ こまつな つきこんにやく にんじん にんじん えのき ねぎ	ごま さとう さといも				
12	水	麦ごはん					こめ むぎ		中止 535 708
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		豚じゃが	ふたにく いかのちぎりあげ	しょうが こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう あぶら				
		もずく入りかきたま汁 手作りさけふりかけ	たまご とうふ かまぼこ もずく さけ のり	ほうれんそう ねぎ	ごま				
13	木	古代米ごはん					こめ こだいまい		545 596 761
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		あじゴマフライ	あじゴマフライ				なたねあぶら		
		れんこんサラダ さつま汁	しそひじき とりにく とうふ さつまあげ みそ あご	れんこん きゅうり コーン うめぼし こんにやく だいこん しいたけ ねぎ	ごま さとう ごまあぶら さつまいも あぶら				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 40%; border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p><b>10/10は “目の愛護デー”</b></p> <p>ビタミンA・C、カロチンを多く含む 食材など、目に良い物を食べましょう。 ブルーベリーなどに含まれるアントシ アニンも目に良いとされています。</p> </div> <div style="width: 55%; text-align: center;">  <p><b>目によい食べ物は？</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ビタミンA カロチン</p>  <p>うなぎ、レバー、にんじん、 ほうれんそうなど</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>アントシアニン</p>  <p>ブルーベリー、ぶどう、 なすなど</p> </div> </div> <p>これらの栄養成分 を多く含む食べ物は 目の健康によいとい われています。</p> </div> </div>									
14	金	米粉パン					こめこパン		494 550 713
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		はちべいトマトの煮込みチキン	とりにく チーズ	トマトピューレ たまねぎ セロリ にんにく	桐アオイル				
		彩り野菜のレモン和え お豆と野菜のスープ	だいす	キャベツ きゅうり パプリカ コーン たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ パセリ にんにく	さとう あぶら じゃがいも 桐アオイル				
17	月	麦ごはん					こめ むぎ		545 613 775
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		秋味カレー	とりにく	かぼちゃ しめじ えだまめ パプリカ たまねぎ ココナ しょうが	さつまいも バター カレールゥ				
		キャベツの甘夏サラダ ハリハリ漬け		キャベツ きゅうり あまなつ コーン はりはりづけ	さとう あぶら				



# 10月こんだてよていひょう ~うら~ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222



日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜 ビタミン	淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
18	火	食パン 牛乳 ペンネとお豆のミートソース 鶏団子スープ 一食アーモンド	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ パセリ しろいんげんまめ きんときまめ	しょうが	しょくパン パンネ バター さとう あぶら アーモンド	510 630 785	
19	水	<b>あじめぐり(食育の日)</b> 胚芽米ごはん 牛乳 里芋のうま煮 わかめの味噌汁 みかん	ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ あつあげ こんぶ	しいたけ にんじん れんこん いんげん こんにゃく しいたけ えのき こまつな ねぎ みかん	6ぶつきごはん	524 589 中止		
20	木	黒糖パン 牛乳 パリパリやきそば ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう	ぶたにく うすらたまご いか	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが きくらげ ねぎ	バナナ ブルーベリー おうとう	こくとうパン チャーメン でんぶん ごまあぶら あまざけ てんさいとう	588 740 893	
21	金	麦ごはん 牛乳 鮭磯香チーズフライ もやしのしそ昆布あえ 呉汁	ぎゅうにゅう	さけいそかチーズフライ こんぶ	もやし パプリカ おくら こんにゃく だいこん にんじん こまつな ねぎ	あぶら ごま さといも ごまあぶら	中止 643 781		
24	月	日本全国 あじめぐり 麦ごはん 牛乳 みそカツ 野菜と茎わかめの胡麻和え 高野豆腐のかきたま汁	ぎゅうにゅう	ロースカツ あかみそ くきわかめ ちりめん	キャベツ にんじん こんにゃく にんじん コーン こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さとう でんぶん	503 564 711		
25	火	コッペパン 牛乳 鶏とサツマイモの オーロラソース和え きのこのミルクスープ	ぎゅうにゅう	とりにく みそ とうにゅう	えだまめ パプリカ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ ココ	コッペパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう カシューナッツ マヨネーズ こめこ あぶら	587 685 883		
26	水	胚芽米ごはん 牛乳 野菜のあんかけ丼 かぼちゃと里芋の味噌汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あつあげ あげ みそ あご	キャベツ ブロッコリー にんじん もやし きくらげ かぼちゃ ねぎ えのき	6ぶつきまい ごまあぶら でんぶん さといも りんごゼリー	511 569 中止		
27	木	食パン 牛乳 パプリカとお豆のシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ パプリカ ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょくパン お-ブオイル さとう バター マヨネーズ さとう	473 553 712		
28	金	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 ブロッコリーのごまじゃこあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	さんまのかんろに ちりめん	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン こんにゃく だいこん にんじん しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	522 573 764		
31	月	チキンライス 牛乳 野菜スープ パンプキンサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく だいず とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ パセリ かぼちゃ コーン えだまめ	こめ バター じゃがいも おおむぎ お-ブオイル マカロニ さとう マヨネーズ	530 596 749		

～さといもの豆知識～  
 さといもは日本では縄文時代ころから食べられてきた食材です。ヌルヌルした成分は『ムチン』と  
 いい、タンパク質の消化・吸収を助ける働きがありますので、肉や魚と組み合わせて食べるとよいで

愛知県  
 愛知県で有名な『味噌カツ』には『八丁味噌』  
 を使います。八丁味噌は大豆麹で作る『豆味噌』です。  
 2年以上熟成させてつくります。

※都合により献立や材料を変更することがありますのでご了承ください

