

令和4年度 10月分 学校給食予定献立表(小)

給食回数 20回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

今月の給食目標
好き嫌いなく 何でも食べよう

愛媛県の郷土料理
外国料理(オーストリア)
ハロウィン献立

体力アップ献立
我が家の自慢献立
目の愛護デー献立
リクエスト献立

日	曜日	献立名			材 料 名			栄 養 量	
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	かや熱になるもの [きいろいのなかま]	血や肉になるもの [あかいろいのなかま]	体の調子を整えるもの [みどりいろいのなかま]	エネルギー	たんぱく質
3	月	ごはん	牛乳	たいとポテトのオーロラソース ちくさあえ(のり・しょうゆ・たまご) ほうれんそうのおいしいもの	こめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ でんぷん	牛乳 だい たまご のり	こまつな もやし にんじん みつば ながねぎ ほうれんそう だいこん	600	16.1
4	火	ごはん	ジュア	ちぢみ ひとり1こ はるさめサラダ(てづくりドレッシング) マーボー豆腐	こめ あぶら こめこ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	ジュア とうふ ぶたにく みそ あから	こまつな もやし にんじん きゅうり たまねぎ ほししいたけ たけのこ レモン ながねぎ にんにく しょうが トマト いら	689	24.0
5	水	デニッシュ ペストリー	牛乳	てづくりハンバーグデミグラスソースかけ クリームスープ レモンゼリー	こめさ(パン・パンこ) あぶら なまクリーム じゃがいも ベシャメルソース ホワイトル レモンゼリー さとう デミグラスソース	とうふ ぶたにく とりくに たまご スキムミルク チーズ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし トマト	643	27.1
6	木	むぎごはん	牛乳	3しやくそぼろどんのぐ キャベツときゅうりのそくせきづけ きのこさつまいものみそしる	こめ むぎ さとう ごま さつまいも	牛乳 とりくに たまご あつあげ こんぶ みそ	れんこん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ だいこん まいたけ えのきだけ ながねぎ	625	27.1
7	金	じこなうどん	牛乳	☆目の愛護デー献立☆ だいずとかぼちゃのあまからあえ いそがえ(のり・しょうゆ) ごもくきょうふううどんのしる	こめさ(めん) さとう あぶら でんぷん	牛乳 とりくに あぶらあげ わかめ なると だいず のり	にんじん ながねぎ ほししいたけ えのきだけ かぼちゃ こまつな もやし にんじん とうもろこし	616	23.1
11	火	ごはん	牛乳	はっほうさい ひややくこ(しょうゆ) ナムル(てづくりだれ)	こめ さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく いか うすらのたまご	もやし にんじん こまつな しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ パプリカ(赤) ほししいたけ	631	30.1
12	水	ココアあげパン (ココアワッシャー)	牛乳	チリコンカン やさいたっぷりコンソメスープ	こめさ(パン) あぶら さとう じゃがいも オリブオイル でんぷん ココア	牛乳 だいず いげんじまめ ぶたにく ウィンナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ セロリ パセリ トマト	634	22.1
13	木	ごはん	牛乳	☆体力アップ献立☆ ぶたにくのブルコギ風 シャキシャキサラダ(てづくりドレッシング) ちゅうかふうコーンスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ こんぶ とりくに たまご	しょうが にんにく いら パプリカ(赤) ほししいたけ ながねぎ キャベツ こまつな きりほしだいこん にんじん もやし えだまめ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	641	30.1
14	金	ごはん	牛乳	☆フランス献立☆ チキンのこみソースかけ(てづくりこみソース) ごもくきんぴら とうふとなめこのみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こんぶにゃく	牛乳 とりくに ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ながねぎ にんにく れんこん ごぼう にんじん えだまめ ながねぎ こまつな なめこ まいたけ	691	33.8
17	月	ごはん	牛乳	☆愛媛県の郷土料理☆ たいのいどりとりなんばんソースかけ ほっかけ せっかじる	こめ でんぷん あぶら さとう さといも さつまいも ごまあぶら	牛乳 だい とりくに さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ビーマン パプリカ(赤・黄) しょうが はねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ゆでほしだいこん ながねぎ レモン	661	25.3
18	火	ごはん	牛乳	だしまきたまご ぶたにくとなすのみそいため にくだんごスープ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 たまご ぶたにく みそ とりくに	しょうが なす たまねぎ パプリカ(黄) えだまめ にんじん れんこん ながねぎ チンゲンサイ	628	26.4
19	水	セサミパンズ	牛乳	☆オーストリア料理☆ チキンシュニッツェル(てづくりトマトソース) チロルふうサラダ(ベーコン) カルトツフェル・ズッペ[じゃがいものスープ]	こめさ(パン・こめさ・パンこ) あぶら パター さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりくに たまご ベーコン ウィンナー	トマト キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	733	33.2
20	木	だいずとしらすの たきごみごはん (ちりめんじゃこ)	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ さばのみそにふう ゆばいりおひたし(かつおぶし・しょうゆ) こんさいじる	こめ ごまあぶら でんぷん さとう さつまいも	牛乳 だいず ちりめんじゃこ さば みそ ゆば かつおぶし あつあげ あぶらあげ	にんじん しょうが キャベツ こまつな とうもろこし みつば だいこん ながねぎ ごぼう	701	28.6
21	金	ちゅうかめん	牛乳	やきぎょうざ ひとり2こ ハンソース(ドレッシング・きんしたまご) とうりゅうごまたんたんめんしる	こめさ(めん・ぎょうざのかわ) でんぷん パンパンソースドレッシング ごまあぶら ごま はるさめ	牛乳 ぶたにく とうりゅう みそ とりくに たまご	にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ いら しょうが キャベツ にんにく こまつな もやし	667	27.2
24	月	ごはん	牛乳	チキンなんぼし はるさめ5しよくいため どさんこじる	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも はるさめ	牛乳 とりくに ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ たけのこ レモン にんじん いら きくらげ にんにく ながねぎ もやし ほししいたけ とうもろこし	701	32.6
25	火	ごはん	牛乳	☆リクエスト献立☆ さげのなんぶやき にくじゃが《ハッピーにんじん》 こまつなとうふのみそしる みかんゼリー	こめ ごま じゃがいも さとう みかんゼリー	牛乳 さげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ こんぶにゃく えだまめ こまつな ながねぎ	688	30.1
26	水	やまがた しよくパン	牛乳	☆ハロウィン献立☆ てづくりりんごジャム サクサクサラダ(さつまいも・ドレッシング) パンキンシチュー	こめさ(パン) さとう ホワイトル さつまいも あぶら かぼちゃもち わふうドレッシング ベシャメルソース	のむヨーグルト とりくに スキムミルク チーズ 牛乳	りんご アップルソース(ジャム) パセリ レモン りんごジュース キャベツ にんじん こまつな もやし えだまめ れんこん かぼちゃ たまねぎ	621	19.5
27	木	むぎごはん	牛乳	ホークカレー かいそうサラダ(ドレッシング) ゆでたまご(しよ)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ちゅうかドレッシング	牛乳 たまご ぶたにく スキムミルク わかめ きわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース(カレー) トマト こまつな もやし きゅうり	705	27.7
28	金	ごはん	牛乳	とうりからあげオイスターふうみ ひとり2こ こまつなあえ(てづくりごまだれ) とうふとあきなすのみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら こんぶにゃく	牛乳 とりくに かつおぶし とうふ	かぼちゃ オレンジジュース こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	632	25.4
31	月	ごはん	牛乳	とうりからあげオイスターふうみ ひとり2こ こまつなあえ(てづくりごまだれ) とうふとあきなすのみそしる	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	牛乳 とりくに とうふ みそ	ながねぎ にんにく キャベツ プロッコロー にんじん もやし たまねぎ なす まいたけ	773	29.9
								721	28.5

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。
給食回数 20回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。

学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 《小学校》		661	26.9
今月の平均栄養量 《中学校》		804	31.6



3日(月)、17日(月)の【鯛】は、農林水産省の「国産農林水産物販売促進緊急事業」の一環として、愛媛県漁業協同組合より、無償提供していただいた愛媛県産の鯛を使用します。

愛媛県の郷土料理 17日(月)

体力アップ献立 13日(木)

★オーストリア料理★ 19日(水)

【石花汁】
石材業が盛んだった、今治市大島に伝わる郷土料理です。熱く熱した石を入れたときに、フックと沸き上がった様子で、まるで花が咲いているように見えることから「石花汁」の名が付いたと言われています。

【豚肉のブルコギ風】
豚肉のブルコギ風に使われている豚肉には、疲労回復効果、持久力を高める効果、糖質がエネルギーに変わるのを助けてくれる働きがあるビタミンB1がたくさん入っています。

【カルトツフェル・ズッペ】
カルトツフェルはじゃがいも、ズッペはスープという意味です。ドイツでは定番の料理ですが、オーストリアでもよく食べられています。

【ほっかけ】
愛媛県に昔から伝わる郷土料理です。具をたっぷり入れた汁をご飯にぶっかけることが由来と言われています。給食では、汁物ではなく煮物として提供します。

【大豆としらすの炊き込みご飯】
百間中学校 2年山崎陽生さんのご家族よりご応募いただいた我が家の自慢献立です。[しらすはそのまま混ぜてもおいしいですが、かるく炒めてうまみを出しました。体に良い食材をたくさん混ぜた美味しいご飯です。]とコメントをいただきました。給食では、大豆は炊き込み、ちりめんじゃこは教室で混ぜて仕上げます。

【チキンシュニッツェル】
シュニッツェルは、オーストリアの代表的な料理で、ドイツ語で薄切り肉のことです。本来は仔牛肉を薄くした物を使いますが、給食では鶏肉をバターと油で揚げ焼きにします。

リクエスト献立 25日

★我が家の自慢献立★ 20日(木)

目の愛護デー献立 7日(金)

【オール栄養献立】
百間中学校2年 新井さん、五十嵐さん、長谷川さん、藤原さん、松本さんが考えてくれた献立です。

☆フランス献立☆ 14日(金)
飲用牛乳以外のアレルギー対応がなく、宮代町のお全児童・生徒が同じものを食べる日です。

【大豆とかぼちゃの甘辛あえ】
かぼちゃには、目の働きをよくするビタミンAや、目の老化を防止するビタミンC、目の疲労軽減に役立つビタミンB1、B2がたくさん入っています。

