

日曜	献立		お も な 材 料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)		
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				小学校					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			中学校					
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質								
1 (木)			しろみぎかな 白身魚フライ	ホキ				パンこ こむぎこ でんぷん	ごはん むぎ	なたねあぶら	しお	10月2日は「豆腐の日」です。豆腐の「腐」という漢字は「くさる」と読みますが、これは中国の古い言葉で「水分が抜けて柔らかく固まったもの」という意味があります。大豆を柔らかく食べやすくした豆腐には、皮ふや筋肉など体をつくるたんぱく質が多く含まれています。	609	24.7	19.6	1.7
			なめたけ和え		のり	ほうれんそう にんじん	きゃべつ えのきたけ	さとう		しょうゆ みりん しお						
			にくどうふ 肉豆腐	とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こんにやく てんさいとう		かつおだし にぼしだし さけ しょうゆ みりん						
			しょうがっこう 小学校のみ オレンジ				オレンジ									
5 (月)			なまあげ 生揚げのみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ		パプリカ	たまねぎ たけのこ グリーンピース しょうが にんにく	てんさいとう かたくりこ	ごはん	こめあぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ ちゅうかスープ	「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。「もったいない」の心を忘れずに、もうひとくち食べる、ひとつの料理は残さず食べるなど自分にできるところから取り組んでみましょう。	621	27.1	19.8	1.9
			ちゅうかあ 中華和え		クラゲ	にんじん	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ す しお とうがらし						
			ちゅうかふう 中華風コーンスープ	たまご ベーコン		はねぎ	たまねぎ とうもろこし	かたくりこ		ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう						
			ちゅうがっこう 中学校のみ オレンジ				オレンジ									
6 (火)			とマト味のミートボール しょうがく 小学：2こ、中学3こ	とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ さとう	パン	なたねあぶら	す ケチャップ しお しょうゆ ウスターソース	いんげん豆には、ごぼうの約2倍の食物せんいが含まれています。今日は白いんげん豆を食べやすいようにペーストにして、クリームスープパスタに入れています。このように給食では様々な工夫をして栄養バランスをととのえています。	596	21.6	24.7	2.6
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし	じゃがいも		こめあぶら	コンソメ しお こしょう					
			クリームスープパスタ	いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ		オリーブオイル	ルウ（乳入り）					
7 (水)			サンマのかば焼き	サンマ				でんぷん さとう	ごはん	なたねあぶら	さけ みりん しょうゆ	いしょくじをする時は、イスにきちんと腰かけ、足はそろえて床につけて、背筋をまっすぐのばしましょう。よい姿勢で食べると、おなかが圧迫されず、食べ物の消化も良くなります。また、姿勢よく食べる姿は見た目も美しくなります。	658	24.0	23.7	1.7
			なたね あ 菜種和え	たまご		ほうれんそう ブロッコリー にんじん	きゃべつ	さとう		こめあぶら	す しょうゆ					
			とん汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	じゃがいも		ごまあぶら	にぼしだし かつおだし さけ とうがらし					
8 (木)			ジャークチキン	とりにく			たまねぎ りんご		ごはん むぎ		ワイン しお こうしんりょう	夏の間お休みしていた麦ごはんが、今月から再開します。麦は、米やとうもろこしとならんで世界の三大穀物と言われる大事な食料のひとつです。麦には、おなかの掃除をしてくれる食物せんいが豊富に含まれています。ごはんに少し入るだけで、かみごたえが出るのでよくかんで食べましょう。	591	26.7	18.7	1.6
			ごぼうのごまサラダ	ツナ		ブロッコリー	ごぼう たまねぎ	さとう		ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ こしょう					
			きゃべつとじゃがいものみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	きゃべつ ねぎ	じゃがいも			にぼしだし かつおだし					
			せん小のみ ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう								
9 (金)			や 焼きぎょうざ（ひとり2こ）	ぶたにく とりにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	ごはん		しお しょうゆ	10月10日は目の愛護デーです。なすやブルーベリーなどの青紫の色素成分である「アントシアニン」は、目の疲労回復効果があります。また、にんじんやにらにふくまれる「ビタミンA」は目や皮ふ、ねん膜の健康に欠かせない栄養素です。	604	19.9	13.6	1.8
			キムチ和え	クラゲ		にんじん	だいこん きゅうり きりぼしだいこん りんご	さとう		ごま	しょうゆ す					
			タイピーエン	イカ エビ ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが	はるさめ		こめあぶら ごまあぶら	とりだし さけ オイスターソース しょうゆ こしょう					
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう								
13 (火)			かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	パン	なたねあぶら	しお	真っ黒なイメージがあるひじきですが、実は海の中に生えているときは、きれいな茶色をしています。生のひじきは浸みが強いので、何時間もじっくり蒸したりゆでたりしているうちに、真っ黒なひじきに変身します。	578	21.5	21.4	2.5
			ひじきと枝豆のサラダ	ツナ	ひじき	ブロッコリー にんじん	えだまめ	てんさいとう さとう		こめあぶら	しょうゆ す しお					
			にく 肉だんごときゃべつのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも パンこ でんぷん		あぶら	コンソメ しょうゆ みりん しお こしょう					
			ちゅうがっこう 中学校のみ りんご				りんご									
14 (水)			だし巻き玉子	たまご				さとう	ごはん	あぶら	かつおだし す こんぶだし しお しょうゆ みりん	朝ごはんには、脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる効果があります。脳のエネルギー源となるブドウ糖は、ごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、特に朝はしっかりとした量を食べましょう。	604	24.1	16.1	2.0
			ツナぼん和え	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゃべつ	さとう		ごま	レモンかじゅう しょうゆ					
			カレーうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	うどん			にぼしだし つゆ さけ カレールウ					
15 (木)			たてが もりこうげん 館ヶ森高原豚丼の具	ぶたにく			たまねぎ りんご しょうが にんにく	てんさいとう	ごはん むぎ	こめあぶら	さけ しょうゆ	今日の館ヶ森高原豚 丼の具に使用している豚肉は、藤沢町にあるArk館ヶ森から無償で提供いただいたものです。丁寧に育てた豚肉を地元の子どもたちに食べてもらいたい！という生産者さんの強い思いに感謝をして、味わいながら食べましょう。	593	25.6	17.0	1.6
			だいこん 大根サラダ	ツナ（マグロ）	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう		ごま こめあぶら	す しょうゆ					
			もやしと豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にら にんじん	もやし	じゃがいも			にぼしだし かつおだし					
			しょうがっこう 小学校のみ りんご				りんご									



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日曜	献立		お も な 材 料								調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	主食	副食	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
16 (金)			ホッケの塩焼き はるさめ いた もの 春雨の炒め物 いものこ汁	ホッケ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ もやし たまねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう まいだけ ねぎ	はるさめ てんさいとう さといも	ごはん ごま こめあぶら ごまあぶら	しお とりだし さけ しょうゆ にぼしだし さけ かつおだし しお しょうゆ みりん	秋が旬のきのこは、食物せんいがとても豊富な食材です。食物せんいは腸内環境を整える働きがあるので、便秘や腸の病気を予防してくれます。かみごたえもあるので食べすぎも防いでくれます。	574	24.9	14.6	1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
19 (月)			タッカンジョン もやしのナムル トックスープ	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう		ほうれんそう にんじん にんじん	きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	かたくりこ はちみつ こめ	ごはん ごま なたねあぶら コチジャン ケチャップ しょうゆ	さけ こしょう コチジャン ケチャップ しょうゆ ドレッシング とりだし しお しょうゆ こしょう	タッカンジョンとは韓国語で「とり肉のお菓子」という意味で、その名のとおり韓国ではおやつとして食べられています。ひとくちサイズのからあげに、甘辛いタレをからめてあるのでごはんにも合う料理です。	664	26.7	19.3	2.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
20 (火)			フランクフルト さつまいものサラダ せんざい やさい 千切り野菜のコンソメスープ	フランクフルト ツナ とりにく	ぎゅうにゅう		ブロッコリー にんじん	 たまねぎ もやし きゃべつ セロリ	かたくりこ さつまいも マカロニ	パン ノンエッグ マヨネーズ	 マスタード しお コンソメ ワイン しょうゆ こしょう	きょう 今日はフランクフルトをパンの切れ目にはさんで、ホットドックを作しましょう。パンは、手でちぎって食べるのがマナーですが、ホットドックはそのままかぶりつきまです。かぶりついた後は、よくかんでから飲み込みましょう。	531	22.8	24.7	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
21 (水)			サバの照り焼き きりぼし だいこん 切干大根のカレー粉炒め たまご 玉ねぎとわかめのみそ汁	サバ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		しょうが きりぼしだいこん たけのこ こまつな にんじん	さとう かたくりこ てんさいとう たまねぎ もやし ねぎ	ごはん ごま あぶら こめあぶら	 さけ みりん しお しょうゆ カレーこ つゆ みりん しょうゆ にぼしだし かつおだし	たまご 玉ねぎは、どこの部分を食べていると思いますか？根でしょうか？実でしょうか？茎でしょうか？実は「葉」のつけ根の太った部分を食べています。玉ねぎを縦半分に切ってみると、一番下の部分に短い茎を見ることができます。	645	22.9	23.9	1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
22 (木)			ミニオンスポテト（ひとり2こ） ハヤシシチュー フルーツヨーグルト	 ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう		じゃがいも じゃがいも みかん もも りんご パイン	じゃがいも じゃがいも さとう	ごはん むぎ ごま あぶら	なたねあぶら ごまあぶら デミグラスソース（りんご入り） ワイン ケチャップ	しお ルウ（りんご入り） デミグラスソース（りんご入り） ワイン ケチャップ	わたしたちの体の中には約206個の骨があります。骨は体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目もしています。大切な骨を支えるためには、①適度な運動をすること ②バランスの良い食事をとること ③よく寝ることが大切です。	719	21.8	22.6	2.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
23 (金)			とり肉のコーンフ레이크焼き イカと里芋の煮しめ しらたまご 白玉麩ときゃべつのみそ汁	とりにく イカ とうふ みそ	ぎゅうにゅう		コーンフ레이크 パンこ にんじん にら にんじん	さとう コーンフ레이크 パンこ さといも てんさいとう ふ	ごはん ごま あぶら ごま あぶら	ノンエッグ マヨネーズ あぶら にぼしだし さけ かつおだし みりん しょうゆ にぼしだし かつおだし	しょうゆ みりん にぼしだし さけ かつおだし みりん しょうゆ にぼしだし かつおだし	里芋は今は旬です。生の「里芋」は皮をむくと、手がかゆくなることがあります。これは里芋に含まれるシュウ酸カルシウムによるものです。里芋の皮をむく時は、酢に漬けたり酢で洗ったりするとかゆくなりにくいと言われています。	624	28.1	17.1	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
26 (月)			ぶた肉とさつまいものかりん揚げ おかか和え だいこん 大根とじゃがいものみそ汁	ぶたにく ちくわ かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう		グリーンピース しょうが きゃべつ もやし だいこん ねぎ	さつまいも さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん ごま なたねあぶら ごま あぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ にぼしだし かつおだし	豚肉に多いビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質を素早くエネルギーにかえる働きがあり、疲労回復に効果的です。ごはんとおかずをまんべんなく食べて、午後のエネルギーをしっかりとりましょう。	645	25.5	19.1	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
27 (火)			てづくり こめこ 手作り米粉グラタン まめ 豆とツナのサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう		パセリ ブロッコリー トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり たまねぎ きゃべつ	マカロニ こめこ パンこ さとう じゃがいも	パン ごま あぶら オリーブオイル	バター コンソメ ワイン しお す しょうゆ トマトスーブルウ	グラタンは小麦粉を使う料理ですが、給食センターでは米粉を使っています。米粉はお米を細かくだいて粉にしたものなので、優しい甘みのあるグラタンに仕上がります。	560	25.6	20.4	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
28 (水)			とり肉のごまみそかけ シルバーサラダ さわに わん 沢煮椀	とりにく みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん にんじん	 きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ	てんさいとう はるさめ さとう こんにゃく	ごはん ごま ノンエッグ マヨネーズ にぼしだし しお つゆ かつおだし さけ こしょう しょうゆ	ごま さけ みりん しお こしょう にぼしだし しお つゆ かつおだし さけ こしょう しょうゆ	10月29日は「岩手とり肉の日」です。岩手の鶏肉について「知り」、そして「食べる」ことにより地域の産物を学び、勤労に感謝する心、郷土を愛する心を育ててほしいと願っています。	589	21.2	20.3	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
29 (木)			いわしのカレーしょうゆ煮 うめあ 梅和え どさんこ汁 むらさき 室小のみ ハロウィンデザート	 ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご にんじん しそ にんじん	さとう さとう たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく かぼちゃ	さとう さとう じゃがいも さとう でんぶん	ごはん むぎ ごま あぶら バター ごまあぶら	しょうゆ カレーこ しお さけ とうがらし	みなさんはどんな味が好きですか？食べた時に感じる味は、甘さの「甘味」、塩気の「塩味」、すっぱい「酸味」、苦さの「苦味」、そして「うま味」という5つに分けられます。これはどの味かな？と味を意識しながら食べてみましょう。	582	23.7	17.5	1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
30 (金)			ガバオライスの具 ブロッコリーのごま和え ふわふわ玉子のスープ ハロウィンデザート	とりにく だいずミート たまご ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう		ピーマン にんじん ブロッコリー ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし たまねぎ きゃべつ	てんさいとう さとう パンこ さとう でんぶん	ごま あぶら ごま こめあぶら オリーブオイル	ガバオシーズニング ワイン つゆ しょうゆ しょうゆ コンソメ しょうゆ こしょう	きょう 今日のハロウィンデザートはかぼちゃのプリンです。ハロウィンといえばかぼちゃで作られたお化けですが、大昔のヨーロッパではカブを使っていました。その後、アメリカにお祭りが伝わったとき、たくさん収穫できて加工のしやすかったかぼちゃで作られるようになりました。	706	29.8	24.5	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																