

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和元年 10月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場


日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類			
1 火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		あきのめぐみハヤシライスにはあきがしゅんのしめじ、まいたけ、マッシュルームがはいっています。きのこにふくまれるしょくもつせんにいにはおなかのなかをきれいにすることはたつきがあります。	628	23.6
	あきのめぐみハヤシライス	ぎゅうにく とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ グリーンピース		ハヤシルウ			
	やさいソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし					
	いちごぎゅうにゅうのもと					いちごぎゅうにゅう のもと				
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		おやこじるは、にわたりのにくとたまごがはいっているのので、このなまえがつきまじりました。たまごにはたんぱくしつやしつ、ビタミンのい、カルシウムなど、たくさんえいようそがふくまれています。	650	30.5
	こめこいかりのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	おやこじる	とりにく、たまご とうふ		にんじん こまつな	しいたけ	でんぶん				
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすほし ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
3 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう わかどりのマーマレードやき		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン マーマレード		マーマレードはジャムのなかまで、オレンジやみかんなどのかんきつ果のくたものからつくられます。マーマレードはくたものかわがはいっているのがとくちょうです。	686	33.8
	あさりのチャウダー	あさり、ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ オリーブオイル			
	コールスロー			にんじん	キャベツ、きゅうり					
	たくじょうコールスロドレッシング						ドレッシング			
4 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さんまのしゅんは、9がつから10がつごろです。さんまにはけつえきをサラサラにしたり、うのはたらきをよくしたりするえいようそが、おおくふくまれています。	661	23.7
	さんまのかばやき	さんま				でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	のっぺいじ	とりにく		はねぎ にんじん	ごぼう、だいこん こんにやく、しいたけ しろねぎ	さといも でんぶん				
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド			
7 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		なっとうは、だいずをはっこうさせたにほんうまれのたべものです。むかし、おてらでつくられていたことから「なっとう」というなまえがついたといわれています。	718	22.5
	にくだんごとせんぎりのさっぱり	とりにくだんご		にんじん はねぎ	だいこん、はくさい えのきたけ、しろねぎ					
	だいがくいも なっとう					さつまいも、さとう	なたねあぶら、ごま			
8 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さやいんげんは、いんげんまめをみじくくうちにしゅうかくし、さやごとたべるやさしいです。「いんげん」というおぼろさんが、にほんにつたえたため、このなまえがついたといわれています。	669	31.3
	いわしのにつけ	いわし			うめ					
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく、たまご		さやいんげん	たまねぎ、ごぼう はくさい	さとう				
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
9 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		なんきちからのおくりものは、あんじょうしにゆかりのある、いみなんきちさんがいた「ごんぎつね」にとじようする、ごんをモチーフにしたクッキーです。	708	23.8
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
	さといものしろみそしる なんきちからのおくりもの	あぶらあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	だいこん	さといも クッキー				
10 木	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		4ねんに1かいひらかれるラグビーワールドカップが、ことしはにほんでひらかれています。あんじょうしとなりのおよしたしでも、しいがいおこなわれています。きょうはラグビーおうえんチーズがつきます。	656	26.5
	かんとんふうラーメン	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい、もやし メンマ、きくらげ	でんぶん				
	あげこめこぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら			
	きゅうりのナムル ラグビーおうえんチーズ		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら			
11 金	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		コンソメスープには、ほっかいどうさんのじゃがいもがつかわれています。じゃがいもには、はるとあきのほっかいどうで、たくさんのじゃがいもがとれます。	626	25.6
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ、さとう				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも				
	みかん				みかん					
15 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		あきがしゅんのさつまいもは、かせをばよするビタミンCや、おなかのなかをきれいにするしょくもつせんに、おおいしょくひんです。きょうは、みそしるにさつまいもがはいっています。	669	24.5
	こめこホキフライのこうみソースかけ	ホキ			しろねぎ、しょうが レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	さつまいものみそしる	とりにく あかみそ		にんじん こまつな	だいこん、しいたけ	さつまいも				
	キャロットみかんゼリー					ゼリー				
16 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「みぞれ」は、ゆきとあめがまざって、ふるものことをいいます。だいこんおろしがみぞれに、いっていることから、だいこんおろしをつかったりょうりのなまえにつけられます。	670	30.0
	さばのみぞれに	さば			だいこん					
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ、なまあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、はくさい しろねぎ	さとう				
17 木	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま	「ごんさいのごまじる」は、しんごんたてです。ごんさいは、ねっこのぶぶんをたべるやさしいです。ごんさいのごまじるには、にんじん、だいこん、ごぼうの3しゅるいの、ごんさいがつかわれています。	673	25.1
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん				
	◎ごんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、だいこん しろねぎ		ごま			
いそかあえ		のり			さとう					
こくとうピーズ	だいず				さとう					

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
18 金	りんごパン	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	りんご	パン			「キャロット」とはにんじんのこと。にんじんにおおくふまれる「カロテン」がごげんといわれています。カロテンはからだのなかにはいるとビタミンAにかわりかぜをひきにくくします。	732	29.1
	えびカツ	えび、たら		たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	キャロットポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ホワイトルウ			
	コーンサラダ		だっしふんにゅう		マッシュルーム		なまクリーム			
	たくじょうコンクリーミー ドレッシング				キャベツ、きゅうり	とうもろこし				
21 月	ごはん		ぎゅうにゅう		ごはん			はちはいじるのゆらいは「とうふ1ちようで8にんぶんをつくることのできるから」や「8はいおかりしてしまふほどおいしいから」というせつがあります。	672	24.6
	とりにくのあまがらめ	とりにく			でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	はちはいじる	とうふ		にんじん	こんにやく、ごぼう					
	こんぶあえ	あぶらあげ		こまつな	だいこん、しいたけ					
23 水	わかめごはん		ぎゅうにゅう		ごはん			さといもは にほんでむかしからたべられているいもです。さといもはただでつくるいもなので「さといも」というなまえがついたといわれています。さといものぬめりは「カラクタン」というせいぶんで、びょうきからからだをまもるはたらきがあります。	636	27.3
	かつおのてりに	かつお								
	さといものそぼろに	とりにく		にんじん	こんにやく、たまねぎ	さといも、さとう				
	ごぼうとえだまめのサラダ	はんぺん		さやいんげん	ごぼう、とうもろこし	さとう	ごま			
	たくじょうわふうクリーミー ドレッシング				えだまめ					
	アセロラミニゼリー						ゼリー			
24 木	きしめん		ぎゅうにゅう		きしめん			れんこんは あきからふゆがしゆんのやさいです。おもなさんちは いばらきげんやとくしまげんですが あいちげんのあいいさいでも たくさんつくられています。	604	23.8
	ごもくきしめん	とりにく、かまぼこ		にんじん	えのきたけ	さとう				
	れんこんサンドフライ	とりにく		こまつな	れんこん、たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	キャベツのたくあんあえ				しいたけ		ごま			
25 金	こがたロールパン		ぎゅうにゅう		こがたロールパン			みんながだいすきなやきそば。おばあさんがやきそばをつくりはじめます。しかしようじをおもいだして とちゅうでどこかへいってしまひます。みんなのあじつけでどんなやきそばになったかな？	669	28.0
	やさいたっぷりやきそば	ふたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに ねばヨーグルト	ソーセージ	ヨーグルト	たまねぎ、マッシュルーム	さとう	こめあぶら				
28 月	ごはん		ぎゅうにゅう		ごはん			くりは あきがしゆんのだべもの。にほんではくりきんとんやくりごはんなどにしてたべますが、がいこくでも「マロングラッセ」や「てんしんあまぐり」などのくりようりがあります。	613	22.1
	くりいりませごはんのぐ	とりにく		にんじん	しめじ	さとう	くり			
	かぼちゃひきにくフライ	ふたにく		かぼちゃ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう	えのきたけ					
29 火	むぎごはん		ぎゅうにゅう		むぎごはん			マーボーどうふは、ちゅうごくのさむいちほうのりようりです。からいあじつけにすることからだをあたためます。きゅうしよくのマーボーどうふは、ちようみりようをすこしかえて たべやすいあじつけにしています。	642	25.1
	マーボーどうふ	ふたにく、とうふ		にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん				
	ショーロンポー	あかみそ		はねぎ	きくらげ、にんにく					
	ちゅうかふうはるさめサラダ	ふたにく			しょうが、しるねぎ	はるさめ、こむぎこ	ごまあぶら			
30 水	わかめごはん		ぎゅうにゅう		ごはん			かぼちゃは おおきくわけて「にほんかぼちゃ」「せいようかぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3しゆるいがあります。スーパーなどでうられているもののおおくが「せいようかぼちゃ」です。	653	19.3
	さわにわん	ふたにく		にんじん	たけのこ、ごぼう	でんぶん				
	かぼちゃのてんぷら	はんぺん		はねぎ	しいたけ、しろねぎ	こむぎこ	こめあぶら			
	りんご				りんご		なたねあぶら			
31 木	ごはん		ぎゅうにゅう		ごはん			きらずあげは なにからできているか知っていますか？せいかいは「おから」です。おからは だいずからとうにゅうをつくるときにでるしぼりかすです。これをあぶらであげたものがきらずあげです。よくかんでたべましよう。	607	27.6
	たらぎんがみやき	たら、みそ			さとう					
	ふだまじる	とりにく		こまつな	えのきたけ	ふ				
	もやしときゅうりのあえもの	あぶらあげ		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	きらずあげ			

からだ
体をつくる
たんぱく質

きんにく、ち、こつかく、たいせつ、えいようそ
筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内に吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれているので、いろいろな食品からとるよう

に心がけましよう。






お知らせ

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
☆は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
まいつき19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつときゅうしよくにとうじようする
「あんじようし」と「となりのし」ととれるたべもの

こめ きゅうり チンゲンサイ こまつな

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20


不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。

安城市は東日本を中心に 17 都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。
検査結果につきましては市ホームページでご確認ください。
また、主な食材の産地につきましては安城市学校給食協会のホームページにてご覧いただけます。