

# 令和2年10月学校給食献立表 (中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序		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 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		今日は十五夜です。十五夜にはすすきやお団子とともに里いもを供え、収穫の感謝と翌年の豊作を祈ります。里いもの入ったみそ汁、栗を使った煮物、月見ゼリーがつけます。	852	24.3	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	牛乳	かぼちゃ		パン粉、小麦粉	なたね油				
	里いもの白みそ汁	油揚げ、白みそ	鶏肉	にんじん、葉ねぎ	はくさい、大根、白ねぎ	里いも					
	◎栗ときのこの煮物	鶏肉		にんじん	しめじ	さとう	栗				
	☼月見ゼリー					ゼリー					
2 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		いわしには、「まいわし」「うるめいわし」「たかちいわし」があります。まいわしは、体の側面に黒い点が7つ以上並び、沖縄以外の日本各地の海にすんでおり、愛知県近くの海でも多くとれます。	837	31.9	
	いわしの梅煮	いわし			梅						
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう					
	もやしときゅうりのあえ物				もやし、きゅうり	さとう					
5 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		のりの養殖は、江戸時代に東京湾で始まりました。カロテン、カリウム、カルシウムなどが多く、ごはんに巻いて食べることで手軽に栄養補給ができます。今日は、焼きのりをあえものに使っています。	862	34.2	
	あじアーモンドフライ	あじ				パン粉、小麦粉	アーモンド なたね油				
	高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏肉	はんぺん	にんじん さやいんげん	こんにゃく	里いも、さとう					
	のり酢あえ			のり	キャベツ、もやし	さとう					
	野菜ふりかけ			ふりかけ							
6 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		いかねぎ焼きには、山いもをすりおろした「とろろ」を使っています。山いもには、日本の山で古くから生えている自然薯と、畑で栽培される長いもやいちよういも、やまといもなどがあります。	825	34.0	
	いり豆腐	豆腐、豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぶん					
	いかねぎ焼き	魚すりみ、いか		葉ねぎ	白ねぎ	山いも					
	はくさいのおひたし			小松菜	はくさい	さとう					
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド				
7 水	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			ロウカット 玄米ごはん		根菜カレーには、れんこん、ごぼう、たけのこが入っています。れんこんとたけのこは、根このように見えますが、れんこんはハスの地下茎、たけのこも竹の地下茎から出た若い茎です。れんこん、ごぼう、たけのこには食物せんがいが多く含まれているので、腸の健康を保つ効果があります。	805	24.1	
	根菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	グリーンピース たまねぎ、れんこん ごぼう、たけのこ	じゃがいも	カレールウ				
	ひじきと枝豆のホットサラダ			ひじき	枝豆、とうもろこし						
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング				
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素				
8 木	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		宮崎県は、切り干し大根の生産量が全国1位です。今日は、切り干し大根を焼きそばのめんのように入れて調理しています。今日の親子汁に使われている鶏肉は、「名古屋コーチン」です。	800	27.9	
	親子汁	鶏肉、卵、豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぶん					
	れんこん入りコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油				
	切り干し大根のソース炒め	ベーコン、ちくわ かつお節	のり		切り干し大根 キャベツ、もやし、しょうが						
9 金	スライスパン	牛乳	牛乳			スライスパン		じゃがいもは、1600年ごろインドネシアのジャカルタから長崎に伝わり、「じゃがたらいも」と呼ばれていましたが、やがて「じゃがいも」と呼ばれるようになりました。ビタミンCやカリウムが多く含まれています。	775	29.9	
	スラッピージョー	豚肉			たまねぎ	パン粉、さとう					
	じゃがいもスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも					
	フルーツゼリー				パイナップル、もも	サイコロゼリー					
12 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		みなさんが普段食べているみかんは、正式には「温州みかん」といいます。9月下旬から3月ごろまで、収穫時期の違ういろいろな種類のものが作られます。ビタミンCが多く、かぜを予防するだけでなく、疲れをとる効果もあります。	825	32.3	
	さばのおかか煮	さば、かつお節									
	大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん さやいんげん	大根、しょうが	さとう、でんぶん					
	みかん				みかん						
13 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		たこは、夏から秋が旬です。頭のように見えるだえん形の袋が胴で、頭は足の上にある目のあたりにあります。たこに含まれる主な栄養はたんぱく質ですが、うまみ成分のタウリンには、体力回復効果があります。	822	29.8	
	マヨタコフライ	たこ、たら			たまねぎ とうもろこし	パン粉、小麦粉	マヨネーズ なたね油				
	鶏肉団子と千切り野菜のさっぱり煮	鶏肉団子		にんじん さやいんげん 葉ねぎ	白ねぎ、大根 はくさい						
	◎キャベツの即席レモン漬		塩昆布	にんじん	キャベツ、レモン果汁						
14 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		南吉からのおくりものは、安城市にゆかりのある新美南吉さんが書いた『ごんぎつね』に登場するごんをモチーフにしたクッキーです。どんなお話だったか思い出しながら食べましょう。今日の牛井の具に入っている牛肉は、「愛知県産の牛肉」です。	836	26.0	
	牛井の具	牛肉		にんじん	たまねぎ、こんにゃく	さとう					
	かぼちゃのみそ汁	ミックスみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	大根、はくさい 白ねぎ						
15 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		きすには、「しろぎす」と「あおぎす」の2種類があり、一般的にきすと呼ばれるのはしろぎすです。あっさりとした味の白身魚で、背開きにして天ぷらで食べることが多い魚です。五目きしめんに入れて食べましょう。今日の五目きしめんに入っている鶏肉は、「名古屋コーチン」です。	755	30.0	
	きしめん					きしめん					
	五目きしめんの汁	鶏肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、はくさい しいたけ	さとう					
	きすの天ぷら	きす				小麦粉	なたね油				
	しそきゅうり 型抜きチーズ		チーズ	赤しそ	きゅうり						
16 金	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		ごぼうは、歯ごたえと香りのある野菜です。食物せんいも多く含むので、お腹の調子をよくします。皮に風味があるため、皮をこそげすぎないようにするとおいしく食べることができます。	774	32.6	
	焼きソーセージ	ソーセージ									
	イタリアンスパゲティ	豚肉	チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ					
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう とうもろこし、枝豆	さとう	ごま				
卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ					


日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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		
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
19月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		大豆は、肉と同じようにたんぱく質が多いため「畑の肉」と言われます。昔から肉を食べない僧侶や修行者が健康で長生きできる理由に、卵や牛乳、肉などと同じような栄養がバランスよく含まれている大豆を食べていることがあります。	847 27.3
	さんまのかば焼き	さんま				さとう、でんぷん	なたね油		
	煮豆	大豆	昆布			さとう			
	さつまいものみそ汁	ミックスみそ		にんじん 小松菜	大根、ごぼう	さつまいも			
20火	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		世界には多くのきのこがありますが、栽培できるものは約30種類です。日本ではしいたけやしめじ、まいたけなどが栽培されています。今日のシチューには、マッシュルームやしめじ、まいたけが入っています。	782 26.8
	秋の恵みハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、しめじ マッシュルーム まいたけ、グリーンピース		ハヤシルウ		
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	米油		
	アセロラミニゼリー					ゼリー			
21水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。厚揚げともいい、長方形や三角形などのものがあります。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く、大豆と同じような栄養が豊富です。	819 33.0
	かに玉	卵、かに				さとう、でんぷん			
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
22木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		八杯汁の由来には、「豆腐1丁で8人分作ることができるから」や「八杯おかわりしてしまうほどおいしいから」という説があります。今日の鶏肉はブランド地鶏の「名古屋コーチン」で、コクのあるうまみと締まった歯ごたえがあります。	838 30.1
	鶏肉のごまよごし	鶏肉				でんぷん、さとう	なたね油、ごま		
	八杯汁	豆腐、油揚げ ちくわ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ、しいたけ				
	きゅうりのこんぶあえ		塩昆布		きゅうり				
23金	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			ミルクロールパン		さつまいもは、1609年に薩摩(鹿児島県)に伝わったことから、さつまいもと呼ばれるようになりました。今日のポタージュには、裏ごししたさつまいもと、角切りのさつまいもを使っています。	816 31.4
	豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉		ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	オリーブオイル		
	さつまいものポタージュ	ベーコン	牛乳			さつまいも	ホワイトルウ 生クリーム		
	いちじくジャム					ジャム			
26月	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		マーボー豆腐は中国の四川料理の一つです。日本人の味覚に合うようにアレンジされて日本に広まりました。給食では、豆腐を豆板じやんや赤みそ、ケチャップ、さとう、しょうゆなどで味付けしています。	821 31.0
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぷん			
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			とうもろこし たまねぎ	小麦粉			
	中華風サラダ			にんじん		はるさめ、さとう	ごま油		
27火	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		「ルルとララ」のシリーズは、小学生のころ、夢中になって読んだ人もたくさんいるのではないですか。スイートポテトを自分で作ってみることにチャレンジしてみてもいいですね。	778 24.7
	ししゃもフリッター(2個)		ししゃも			小麦粉	なたね油		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ				
	れんこんの炒め煮			にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	米油		
28水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		ヨーロッパには、「1日1個のりんごは医者を選ざける」ということわざがあるほど、りんごは栄養価の高い果物です。今日のすきやきに入っている牛肉は、「安城和牛」です。	772 29.5
	ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草					
	すきやき	牛肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく はくさい、白ねぎ	生ふ、さとう			
	りんご(個包装)				りんご				
29木	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		マーマレードは、オレンジや夏みかんなどかんきつ系の果物の皮をせん切りにし、果汁やさとうと一緒に煮て作ったジャムです。今日のマーマレードは夏みかんと温州みかんで作ったものです。	909 38.8
	大豆入りカレーソース	豚肉、大豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ		
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
30金	りんごパン	牛乳	牛乳		りんご	パン		はちみつは、みつばちが花の蜜を集めて巣の中のために天然の甘味料です。レンジやクローバー、アカシアなどの花から集めたはちみつがあり、それぞれ色、香り、成分に特徴があります。	842 33.5
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油		
	ソーセージと野菜のトマトスープ	ソーセージ		にんじん、トマト	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル		
	はちみつレモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモン果汁	はちみつ、さとう	オリーブオイル		
	角チーズ		チーズ						

**実りの秋**

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものも多ありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。

**旬の食べ物を味わいましょう**

**秋が旬の食べ物**



**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。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

