



学校給食献立予定表

今月は
秋の味覚を楽しむ献立です。

令和2年10月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
			おもに熱や力のもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ひじきとこまつなのマリネ	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめ ひじき まぐろのみずに ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) こまつな	(小) 659 (中) 872	24.6 32.1	
2・金	あきのかおりごはん 牛乳 ちくわのかりかりやき つきみじり	ごはん さといも マヨネーズ パンこ あぶら しらたまもち	牛乳 あぶらあげ ちくわ	にんじん なましいたけ まいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	582 754	13.6 17.8	
5・月	ごはん 牛乳 ながいもとりにくのおげに しめじのみそする	ごはん ながいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ	618 802	15.6 20.4	
6・火	ミニバターパン 牛乳 スパゲティミートソース ごぼうのサラダ	パン(マーガリン) スパゲティ ごまあぶら べにばなあぶら さとう しろごま こむぎこ	牛乳 ぎゅうにく まぐろのみずに ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん トマト(缶)	753 989	24.3 35.1	
7・水	ごはん 牛乳 さんまのしおやき だいこんおろし ぶたじり	ごはん あぶら さつまいも	牛乳 さんま ぶたにく なまあげ みそ	だいこん まいたけ にんじん こんにやく ねぎ	685 915	22.9 31.8	
8・木	コッペパン 牛乳 さといものピーフシチュー くろまめとアーモンドのマリネ	パン ジャがいも さといも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら アーモンド	牛乳 ぎゅうにく くろまめ	たまねぎ ★にんじん パセリ マッシュルーム(缶) セロリ にんにく キャベツ	603 800	19.4 25.7	
9・金	ピビンパ 牛乳 ワタンスープ メロン	ごはん さとう しろごま ワタンのかわ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんにく もやし こまつな たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい メロン	634 821	18.5 24.2	
12・月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに はくさいのおかかあえ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ しらすぼし かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん	613 796	13.6 17.9	
13・火	ごはん 牛乳 いもに キャベツとかまぼこのすのもの	ごはん さといも さとう しろごま	牛乳 なまあげ ぎゅうにく かまぼこ	ごぼう なましいたけ こんにやく しろねぎ キャベツ にんじん	582 752	13.0 17.1	
14・水	たいめし 牛乳 なめこのみそする ほうれんそうのおひたし	ごはん あぶら さとう さつまいも	牛乳 たい あぶらあげ とうふ みそ わかめ かつおぶし	ごぼう にんじん みつば なめこ えのきたけ もやし たまねぎ ほうれんそう	594 771	16.2 21.2	
15・木	ツイストパン 牛乳 ポトフ きんときまめのサラダ	パン(さとう バター) さとう ジャがいも べにばなあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく きんときまめ ウィンナーソーセージ ロースハム しらすぼし	にんじん たまねぎ セロリ かぶ キャベツ コーン	648 857	23.8 31.6	
16・金	ごはん 牛乳 とりにくのおひたし きりぼしだいこんのもの	ごはん さといも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	しらす だいこん きりぼし こんにやく ほししいたけ	600 809	17.0 22.6	
19・月	あきのきのこカレー 牛乳 コーンサラダ いりこ	ごはん(むぎ) あぶら バター こむぎこ さとう はちみつ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト かえりいりこ	れんこん たまねぎ にんじん りんご セロリ ほししいたけ しめじ みずな まいたけ にんにく しょうが だいこん	644 835	15.3 20.3	
20・火	ミニパンパン 牛乳 ちゃんぽんめん ひじきとほうれんそうのごまあえ	パン ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく えび ちくわ ひじき まぐろのみずに	(パン) キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	634 872	16.1 21.6	
21・水	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ れもんふうみだいこん にらたまじり	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ジャがいも	牛乳 さば たまご とうふ	にんにく しょうが レモン たまねぎ にんじん しめじ にら だいこん	710 924	24.7 32.0	
22・木	コッペパン みかんジュース さつまいものクリームシチュー りっちゃんのサラダ	パン さつまいも バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう ロースハム こんぶ かつおぶし	みかんジュース たまねぎ にんじん パセリ きゅうり トマト キャベツ コーン	592 764	16.0 21.1	
23・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものみそに もやしとあぶらあげのあえもの りんご	ごはん さといも ごまあぶら くろざとう さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ あかみそ	にんじん こんにやく さやいんげん しょうが もやし にら りんご	616 802	16.1 21.0	
26・月	おやこどんぶり 牛乳 さつまいもバター キャベツのゆかりあえ	ごはん さつまいも あぶら バター さとう	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ キャベツ	719 933	20.5 26.8	
27・火	ごはん 牛乳 ごもくまめ かきなます(東広島市)	ごはん ジャがいも さとう あぶら	牛乳 なまあげ だいず こんぶ	にんじん こんにやく れんこん さやいんげん だいこん かき	589 762	12.9 16.7	
28・水	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソースいため キャベツのナッツあえ	ごはん さとう アーモンド ごまあぶら あぶら ピーナッツ でんぶん べにばなあぶら	牛乳 えび とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが とうがらし キャベツ ほうれんそう	575 744	14.9 19.4	
29・木	コッペパン 牛乳 とりにくのワインにこみ だいこんとツナのサラダ	パン あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく まぐろのみずに	にんにく たまねぎ しめじ さやいんげん マッシュルーム(缶) だいこん にんじん みずな	572 761	20.7 27.2	
30・金	うずみ(福山市) 牛乳 まんさくのかばやき はくさいのこんぶあえ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま さといも	牛乳 まんさく こんぶ とうふ えび	はくさい にんじん ねぎ しめじ なましいたけ	600 784	14.5 18.9	

※()はパン・ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋使用、___は冷凍食品および加工食品とその材料、.....は料理力の献立です。

※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。

※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。

※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で食べさせてみるなど、ご配慮をお願いします。

平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力」!〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「切り干し大根の煮物」です。

「切り干し大根の煮物」

《材料は4人分》

切り干し大根.....40g
干しいたけ.....8g
油揚げ.....20g
にんじん.....40g
酒.....20ml(小さじ4)
さとう.....10g(小さじ2)

みりん.....40ml(大さじ4)
しょうゆ.....48ml(大さじ2と2/3)
塩.....少々
干しいたけの戻し汁.....材料がつかる程度
(戻し汁で足りないときは水を足してください)
油.....大さじ1

《作り方》

- ①切り干し大根は水洗いをし、ひたひたの水に15分つけて戻す。ぎゅっとしぼって水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ②干しいたけは水につけて戻し、せん切りにする。戻し汁は取り除く。
- ③鍋を中火で熱し、油をひいて切り干し大根と干しいたけを炒める。
- ④せん切りにした人参と油揚げを加えて炒め、干しいたけの戻し汁、酒、みりん、塩を加えて煮る。
- ⑤煮立ったら、砂糖、しょうゆを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。

