




令和5年(2023年) 10月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー(kcal)
			おもにからだをつくるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるものになるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
2	月	ごはん マーボーあつあげ くきわかめのあえもの	あつあげ,ぶたにく チキンハム,くきわかめ	たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ,にら, しいたけ,にんにく,しょうが きゅうり,にんじん	ごはん さとう,かたくりこ,ごまあぶら さとう,ごまあぶら	ごはん みそ,しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, トウバンジャン しょうゆ,すいちみとうがらし	634 784
3	火	げんりょうパン スパゲッティーナポリタン ごほうサラダ	ぶたにく,ソーセージ, こなチーズ ハム	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ キャベツ,ごほう,ほうれんそう	コッパン スパゲッティ,バター ごまあぶら,さとう	コッパン ケチャップ,ソース,コンソメ,しお, こしょう しょうゆ,すい,しお,こしょう	601 751
4	水	ごはん さけのしおやき ごまあえ とうにゅうスープ きなこあげパン	さけ ごま とうにゅう,ぶたにく きなこ	ごま,さとう たまねぎ,こんにゃく,にんじん	ごはん ごま,さとう じゃがいも	しお しょうゆ みそ,かつおだし,しょうゆ	571 694
5	木	ブラウンシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく ハム	たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご,にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん	じゃがいも マカロニあぶら,さとう	シチュールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお,こしょう すい,しお,こしょう	660 793
6	金	ごはん とりにくのでりやき はりはりづけ さつまいものみそしる	ごはん とりにく とうふ,あぶらあげ,わかめ	しょうが きゅうり,きりぼしだいこん たまねぎ,ねぎ	さとう,かたくりこ さとう さつまいも	さとう しょうゆ,みりん,さけ すい,しょうゆ かつおだし,みそ	643 801
10	火	ごはん じゃがいものそぼろに しゃきしゃきうめこんぶあえ	ごはん とりにく かまぼこ,しおこんぶ, かつおぶし	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが きゅうり,にんじん,きりぼしだいこん, うめびしお	ごはん じゃがいも,さとう ごま,さとう	さとう しょうゆ,みりん,さけ しょうゆ	579 712
11	水	げんりょうくりごはん てづくりかきあげ かやくうどん	えび とりにく,かまぼこ	たまねぎ,ごほう,にんじん,ピーマン ねぎ,しいたけ	くりごはん さつまいも,ごまご,あぶら うどん	くりごはん わふうだし,しお しょうゆ,さけ,みりん,こんぶだし, かつおだし,しお	622 770
12	木	コッパン しろみざかなのハニーマスタードソース レタススープ りんご	メルルーサ ソーセージ りんご	レタス,たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく りんご	コッパン かたくりこ,あぶら,はちみつ, さとう	マヨネーズ,しょうゆ,マスタード, しお,こしょう コンソメ,しょうゆ, とりがらスープ,しお,こしょう	640 767
13	金	カレーライス ひよこまめのサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ,にんじん,いんげん,にんにく, しょうが キャベツ,きゅうり,コーン	むぎごはん じゃがいも,あぶら オリーブオイル,さとう	カレーウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレー,しお しょうゆ,すい,しお,こしょう	610 761
16	月	ごはん すきやきに にんじんしりしり おこめのムース コッパン	ぎゅうにく,とうふ ツナ	はくさい,たまねぎ,しらたき,にんじん,ねぎ にんじん,レモンかじゅう	ごはん ふ,さとう,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら	さとう しょうゆ,さけ,みりん しょうゆ	749 907
17	火	とりにくのケチャップソース かきいりかいそうサラダ はるさめスープ	とりにく わかめ	にんにく,しょうが きゅうり,かき はくさい,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ, しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう ごま,さとう,ごまあぶら はるさめ	ケチャップ,ソース,みりん,さけ, しお,こしょう しょうゆ,すい,ちみとうがらし しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ,しお	658 811
18	水	ごはん さばのみそに ゆかりあえ かきたまじる	さばのみそに とうふ,たまご	キャベツ,ゆかり たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	ごはん かたくりこ	さとう しょうゆ,さけ,かつおだし, わふうだし,しお	631 793
19	木	コッパン クリームシチュー ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく,ぎゅうにゅう, スキムミルク,こなチーズ ハム,ひじき,えだまめ	たまねぎ,しめじ,にんじん, マッシュルーム,まいだけ,パセリ もやし,ごま,たまご,にんじん	コッパン さつまいも ごまあぶら,ごま	シチュールウ,スープストック, しお,こしょう しょうゆ,さけ,みりん,さとう,す	617 756
20	金	ごはん ちくわのいそべあげ おつかあえ とんじる	ちくわ,あおのり かつおぶし ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	キャベツ,ほうれんそう だいこん,こんにゃく,ごほう,にんじん,ねぎ	ごはん ごまご,あぶら さとう	さとう しょうゆ かつおだし,みそ	615 777
23	月	こうやどうふのそぼろどん だいこんツナサラダ うめぼし (うめぼしでげんき!キャンペーン)	とりにく,こうやどうふ, こなチーズ ツナ	たまねぎ,にんじん,いんげん だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう うめぼし	むぎごはん さとう さとう,あぶら	さとう しょうゆ,さけ しょうゆ,すい,しお,こしょう	624 777
24	火	コッパン ミートローフ ポトフ	ぎゅうにく,ぶたにく,チーズ, だいす,たまご,なまクリーム ソーセージ	たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリ	コッパン パンこ,あぶら じゃがいも	ケチャップ,ソース,しお,こしょう コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	720 895
25	水	ごはん あじのピリからソース かきなます なすのみそしる	あじ だいこん,かき,きゅうり とうふ,あぶらあげ	ねぎ,しょうが,にんにく だいこん,かき,きゅうり たまねぎ,にんじん,なす,こんにゃく,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう, ごまあぶら さとう	さとう しょうゆ,さけ,トウバンジャン すい,しょうゆ,しお かつおだし,みそ	651 806
26	木	コッパン ハムステーキ あっさりポテトサラダ コーンポタージュ	ハムステーキ ハム	きゅうり,にんじん たまねぎ,コーン,にんじん,パセリ	コッパン あぶら,さとう	コッパン すい,しお,こしょう,こしょう ポタージュのもと,コンソメ,しお, こしょう	654 776
27	金	ごはん あつあげとさつまいものちゅうかいため ちゅうかサラダ	ぶたにく,あつあげ ハム	たまねぎ,もやし,にんじん,ねぎ,にら, しょうが,しいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん	ごはん さつまいも,さとう,かたくりこ, ごまあぶら はるさめ,さとう,ごま,ごまあぶら	さとう しょうゆ,ちゅうかスープ, オイスターソース しょうゆ,す	669 828
30	月	ごはん さわらのカレーソース ナムル じゃがいものみそしる	さわら あぶらあげ	ごま,さつまいも たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん さとう ごま,ごまあぶら じゃがいも	さとう しょうゆ,ソース,みりん,さけ,カレーこ しょうゆ かつおだし,みそ	600 728
31	火	コッパン かぼちゃひきにくフライ もずくスープ かき	かぼちゃひきにくフライ とりにく,とうふ,もずく かき	キャベツ はくさい,ねぎ	コッパン あぶら かたくりこ	コッパン しょうゆ,とりがらスープのもと,さけ, コンソメ,しお	631 742

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。

# 給食だよ!



令和5年 10月 九度山町学校給食センター

朝晩は涼しくなり、やっと秋らしくなってきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。実りの秋は、食べものがおいしい季節です。10月は1年中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。秋の味覚を楽しみながら、食事から栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

また、サンマやサケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。



### 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれの魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

**Q1** 魚鱗に青(青)で「鱈」と書く魚だよ。腹りやすいけれど、秋から冬にかけて脂がのってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしい。

**Q2** 南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。

**Q3** 漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚だよ。口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられている。

**Q4** 川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産むよ。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられている。

**Q5** 海底の砂に潜って、目だけを出して隠れている魚だよ。日身魚で、刺し身や煮つけ、フライなど、どんな料理でもおいしく食べられる。

お魚クイズの答えは、サンマ、カツオ、サケ、サバ、カレイ。



こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ