### 2023年度

# 10 月子定献立表。







_	1 1				Т	Ī		<u></u>	*******	si usa est	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				T	<del></del>	
							おもに体 を	つくる(赤)	!	うし ととの みどり 子を整える(緑)	1	•	エネ	たんぱ	カル		
日	曜	しゅ しょく	ぎゅうにゅう	しゅ さい	<u>ふ</u> く <u>さい</u> デザー		たんぱく質	むきしつ <b>無機質</b>	ビタミ	<sub>むきしつ</sub> ン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	いつ 脂質	ルバ	ぱぱ	シ	塩分	10月0
	日	主食	牛乳	主菜	ション ジョン デザー 副 菜	た 他	さかなく 魚・肉・たまご まめまがせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひ 牛乳 ・ 乳製品 こざかなかい	/ <sub>やさい</sub> 野菜・くだ	きのこ	米・パン・めん	<sub>あぶら</sub> 油・バター	キ 	く質	ウム		献立メッセージ
						-	まめまめせいひん 豆・豆製品 だい ぐん	こざかなかい 小魚・海そう だい ぐん		•	いも・さとう だい ぐん						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	(小学校)	mg (小学校	<b>9</b> (小学校)	
		14.7	<b>→</b>		さつまいものみそげ		とびうお		にんじん	たまねぎ	こめ						「あご天」は、とびうおのすり身とごぼうなどの野菜、調味料を加えてよく練り混ぜ、油で揚
2	月	<b>ご飯</b>	牛乳	あご天			あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	<b>たまねぎ</b> ごぼう しょうが しめじ	<b>こめ</b> さつまいも かたくりこ さとう	あぶら				<b>2.3</b> (中学校)	りょうり げた料理です。とびうおは、鳥取県や島根県などでは「あご」と呼ばれ、天ぷらやちくわの ばんりょう かつよう さかな 原料としても活用されている魚です。よくかんで、とびうおの味を味わってみてくださいね。
					った。 小松菜の煮びたし		73 ONIGC		20,70	しめじ	さとう					2.8	原料としても活用されている魚です。よくかんで、とびうおの味を味わってみてくださいね。
										にんにく	7 #	<u> </u>	705	20.0	1303	, 2.0	
1	ابارا	むぎ はん		マーボー	わかめスープ		**+ !- /	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんにく しょうが <b>たまねぎ</b> もやし	<b>こめ</b> むぎ さとう	ごまあぶら	581	  18.8	312	2.7	がっ <に さだ しょくひん さくげんげっかん しょくひん た 10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのにゴミとして t しょくひん へ た のこ しょくざい か
3	火	<sup>むぎ</sup> ご飯	牛乳	じゃがいも	ちゅうか		ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	もやし <b>キャベツ</b>	じゃがいも	ごまあぶら ごま					↑捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすためには、食べ残しをしない、食材を買 ┃
		国イッテQ食		0 , 72 0	中華サラダ					きゅうり	かたくりこ		677	21.3	330	3.2	いすぎないなど、学校でも家でも一人ひとりが気をつけていくことが必要です。
	日本日				とうがん 冬瓜のみそ汁					たまねぎ	こめ						tan
4	水	デミカツ <sup>どんぶり</sup> 丼	牛乳	トンカツ	◇瓜のみで汁 きびだ	6"	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	にんにく しょうが とうがん ほししいたけ	パンこ こめこ	あぶら	608	20.2	283	2.4	ラロは日本主国イックでは、岡山宗の福度です。ドンカフにアミグラスクースをかりだけまた。 とん おかやまけん とうちりょうり しる はい とうがん せとないかい めん カツ丼」は、岡山県のご当地料理のひとつです。みそ汁に入っている「冬瓜」は、瀬戸内海に面
'	,,,	井	牛乳	1,071,7	ボイルキャベツ	////			こまつな	とつかん ほししいたけ	<b>こめ</b> パンこ こめこ さとう きびだんご						ガラ弁  は、岡山宗のと当地科達のひとうです。ので川に入りている「冬瓜  は、瀬戸内海に画   おんだん まち せとうちしうしまとちょう おお せいさん **さい   した温暖な町、瀬戸内市牛窓町で多く生産されている野菜です。
					71.170 1 1.13			<u> </u>		キャベツ	1076700	<u> </u>	762	25.2	298	2.9	O/と加吸での「NAN Taila I 心間でラベエ注これでいる野木です。
		コッペパン	4	鮭の	マカロニスープ		さけ		,	<b>たまねぎ</b> キャ <b>ベツ</b> コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら					さけ かわ う うみ そだ じぶん う かわ さんらん あき ふゆ もど 鮭は、川で生まれ、海で育ち、自分の生まれた川に産卵のために秋から冬に戻ってきます。
5	木		牛乳				チキンハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん				535	29.5	307	7 2.9	せかいじゅう た にんき さかな わしょく ようしょく さまざま ちょうりほう たの きょう 世界中で食べられている人気の魚で、和食でも洋食でも様々な調理法で楽しめます。今日は
				クリームソース	ポークビーンズ		だいず			J-7	さとう		650	25 7	210	3.4	鮭にクリームソースをのせて焼きました。
										にんにく			038	33.7	340	7 3.4	きょう せんせい こんだて らいにち せんせい かぞく
		えごま		ぶた いた	もずくスープ ニッ お米(	の	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが <b>たまねぎ</b> しめじ	<b>こめ</b> さとう	ごまあぶら	685	  24.7	300	2.8	きょう せんせい こんだて らいにち せんせい かぞく 今日はALTのクレア先生のおすすめ献立です。アメリカから来日されるクレア先生の家族に た わかさがくえん きゅうしょく わかさ にほん かいそう やさい
6	金	<b>ご飯</b>	牛乳	豚にら炒め			かまはこ チキンハム	もずく	ねぎ ほうれんそう	しめじ	タルト	えごま					】食べてほしい、若桜学園のおすすめ給食で、若桜のえごまや、日本の海藻、野菜、きのこなど ┃
					さんしょくぁ りんごう 三色和え				10. 54.00 € 5	えのきたけ もやし りんご			771	28.0	314	3.4	をたっぷり使った献立です。
					がたじる <b>豚汁</b>		さわら				こめ						
10	火	<b>ご飯</b>	牛乳	さわらの	ስታ/ ነ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん <b>かぼちゃ</b>	たまねぎ なす	さつまいも	ドレッシング	631	28.7	287	1.9	TOTAL TOTAL CONTROL OF SET O
			牛乳	もみじ焼き	ァートリートル トロー		とうふ		AC-01-(1)	<i>'</i> 0'9	かたくりこ						chicology   ch
					20 10. 2 1 17 C10. 2 M								736	31.5	298	2.2	
				ジビエ	ワンタンスープ				こまつな	にんにく しょうが	<b>ವ</b> ಶ	あぶら			205	,	わかさちょう しか かいたい かこう しせつ わかさがくえん きゅうしょく つき 若桜町には鹿やいのししなどのジビエを解体、加工する施設があり、若桜学園の給食では月
11	水	むぎ ご <mark>飯</mark>	牛乳				<b>しかにく</b> ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが <b>たまねぎ</b> たけのこ	<b>こめ</b> むぎ ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	575	23.9	287	2.4	7に1~2回ジビエを使用しています。今日のビビンバに使った鹿肉は、他の肉に比べて鉄を多 ▮
				ビビンバ	もやしのナムル				16540005	もやし	7 7 7 7 7 7 7 7 7		666	274	300	2.8	ふく ひんけつ よぼう かいぜん こうかてき しょくざい く含み、貧血の予防や改善に効果的な食材です。
					とうぶ								000	2 7.1		7 2.0	わしょく つか
12		<b>ご飯</b>		はまちの	豆腐のすまし汁		はまち <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが <b>たまねぎ</b> えのきたけ ごぼう	<b>こめ</b> かたくりこ さとう	あぶら	643	3 26.2	326	2.3	わしょく つか
12		<b>〜</b>	牛乳	みそがらめ	ひじきの炒り煮		とうふ	ひじき	さやいんげん	えのきたけ ごぼう	さとう <b>こんにゃく</b>	ביונונט:					品や調味料を組み合わせることで、いくつもの味が混さり合い、よりおいしくなります。今日   まゅうしょく じる こんぶ   けず ぶし と しん と
					ひしきの炒り魚								754	31.3	348	2.7	の結長の9ましたは、昆布とさはやいわしの削り即でたしを取りました。
					コンソメスープ		しかにく			たまねぎ キャベツ	7.M						きょう 今日のハンバーグに入れた「おから」は、豆腐を作るときにできる絞りかすですが、食材を無
13	金	<b>ご飯</b>	牛乳	おから			ぶたにく <b>おから</b>	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン	<b>ごめ</b> パンこ さとう	ごまあぶら	560	22.1	292	2.3	今日のハンバークに入れた「おから」は、豆腐を作るときにできる絞りかすですが、食材を無した。 しょくざい ちょうし ととの しょくもつ しょくさい ちょうし ととの しょくもつ ない 昔の人の知恵によって、食べられてきた食材です。おなかの調子を整える食物せ しょくざい
			770	ハンバーグ	大根サラダ		ベーコン			だいこん きゅうり	さとつ		l .	1	1	1	【んいや 昼や歩をつくるカルシウムかどを今む 学義たっぷりの食材です
					l z								673	25.7	304	2.6	
1 ,	_	はん		いわしの	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		いわしかつおぶし		[_6,I_5,6,	たまねぎ	<b>こめ</b> じゃがいも		641	25 2	400	2.4	いわしの脂の中に含まれている成分は、血液の流れをよくしたり、脳の働きを高めたりして
16	月	<b>ご飯</b>	牛乳	おかか煮	ַנוְ ַצַיָּ		かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん <b>こまつな</b>	れんこん ごぼう えだまめ	さとう <b>こんにゃく</b>	あぶら				1 2.3	↑くれます。その他にも、体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムなど、成長期 ┃
				5713 13 M	<b>炒り鶏</b>					761660)	CIOCTI		715	28.1	423	3 2.7	に欠かせない栄養素も多く含まれています。
				ジナーノ	きのこのすまし <sup>いる</sup>			<del></del>		たまねぎ	7.M	<del></del>					とっとりけん 鳥取県ではきのこの研究、栽培が盛んで、様々なきのこが食べられます。それぞれ独特の食
17	火	<b>ご飯</b>	牛乳	がたにく 豚肉の	さいこの 9 まし汁		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	<b>たまねぎ</b> しょうが しめじ	<b>こめ</b> じゃがいも	あぶら	572	2 23.7	265	2.2	鳥取県ではきのこの研究、栽培が盛んで、様々なきのこが食べられます。それぞれ独特の食   ¬カル カガ
' '		← 叔	十乳	しょうが妙め	じゃがいもの含め煮		さつまあげ		さやいんげん	しめじ えのきたけ エリンギ	さとう かたくりこ	=	l	1	1		大体った主のこのオキ   注です
					しておいしの日の温					± // 1			688	27.5	273	2.6	プロスプログラック   「 と y 。 及窓 ドログジ 建いる M/J ブ C のみしみ ブ。

## 10 月子定献立表





ı		ı	ſ		,		ヤンナッ	±+v	₩5+°+ + ·	. マレの つ.パ	ıl			1	1		た。 すか さちょうりつがっこうきゅうしょく 若桜町立学校給食センター
							おもに体 を		1	きょう ととの みどり 子を整える(緑)	おもにエネルギー		丁	た	カ		
	曜	しゅ しょく	ぎゅうにゅう	ს <b>ო პ</b> Ņ	ふく さい	デザート	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミ	ン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	いつ 脂質	エネルギ	たんぱく質	カルシウ	塩 分	10月の
	ËΙ	主食	ぎゅうにゅう 牛乳	主菜	副菜	その他	きかな にく 魚・肉・たまご まめ まがせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひ 牛乳 ・ 乳製品 こざかなかい	が やさい 野菜・くだ	きもの・きのこ	米・パン・めん	<sub>あぶら</sub> 油・バター	ギ 	く	ウム	"	10月の 献立メッセージ
							まめまがいひん豆・豆製品だい。	こざかなかい 小魚・海そう だい。 ぐん			いも・さとう	第6群	keal		ma		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	(小学校)	mg (小学校	) (小学校)	
				+50	キムチスープ		たら	.,,	にんじん	<b>たまねぎ</b> たけのこ	こめ						た。 よくかんで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、むし歯を予防したり、食べ
18	水	ご <mark>飯</mark>	牛乳	たらの <sup>ぁまず</sup> 甘酢がらめ			たら ぶたにく <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん <b>ピーマン</b> にら	はくさいキムチ もやし	かたくりこ	あぶら ごまあぶら		(中学校)		2.4	すさを防ぐなと、よいことかたくさんあります。毎月8(圏)のつく日は、よくかむことを意識で
				日階かりの	塩こんぶ和え					キャベツ						2.9	きるように「かみかみ献立」にしています。今日もよくかんで食べましょう。
7	年生	おすすめ献立											086	27.9	326		
			- 1		豆腐のみそ汁		ぎゅうにく ぶたにく		1-6.1%6.	<b>たまねぎ</b> にんにく しょうが だいこん りんご	<b>こめ</b> くり パンこ さとう	あぶら	731	23.0	1 3/17	2.5	きょう ねんせい 今日は7年生のおすすめ献立で、テーマは「秋の食材たっぷりメニュー」です。栗、さつまい も、りんごなど、秋の食材をたくさん使って、7年生が好きなメニューも入れて考えてくれまし
19	木	栗ご飯	牛乳	ハンバーグ	だいがくいも	りんご	だいず <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう	にんじん <b>こきつな</b>	しょうが だいこん	パンこ さとう	あぶら ごま	131	23.0	347	2.3	も、りんごなど、彩の食材をたくさん使って、7年生が好きなメニューも入れて劣えてくれまし
					大学芋		C-751			りんご	さつまりも		851	26.3	371	3 1	た。秋の味覚を味わいましょう。
					Ę						24		031	20.5	7 3 7 1	3.1	- とうふ だい"-
20		はん			けんちん煮		まぐろ	111 . 7	にんじん	だいこん	<b>ごめ</b> パンこ こめこ さといも <b>ごんにゃく</b>	あぶら	631	22.2	393	1.6	に とうふ だいこん やさい あぶらいた に りょうり しる 「けんちん煮」は、豆腐と大根やにんじん、ごぼうなどの野菜を油で炒めて煮た料理です。汁 は おお じる にほんぜんこく た とっとりけん きょう きゅうしょく
20 🕏	金	<b>ご飯</b>	牛乳	まぐろカツ			とりにく <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん ごぼう <b>キャベツ</b>	こめこ	ドレッシング ごま	001		1 3 3 3	110	「けんらん煮」は、豆腐と大根やにんしん、こはつなどの野菜を油で炒めて煮に料理です。汁   p
					ブロッコリーのごまマヨ荊え						こんにゃく		796	27.1	445	2.2	るけ、すく 気の少ない煮物にして食べる地域もあります。
					たまご						7.M						つか はるさめ まめ けんりょう つく スープやサラダに使われる「春雨」は、豆やいものでんぷんを原料に作られています。豆ので
23	月	こ <mark>はん</mark>	牛乳	ぼう	コーン卵スープ		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	<b>たまねぎ</b> コーン もやし	<b>こめ</b> ぎょうざのかわ じゃがいも	ごまあぶら	583	19.1	270	2.1	つく はるさめ ほそ んぷんから作られる春雨は細くつるつるとしていて、いものでんぷんから作られる春雨は太
23	7	ご飯	牛乳	<sup>ぼう</sup> 棒ぎょうざ	<sub>はるさめ</sub> 春雨サラダ		チキンハム	こかりにかり	ほうれんそう	もやし きゅうり	はるさめ	こよめかり					しょっかん めでもちもちとした食感です。今日のサラダには、えんどう豆のでんぷんから作られた春雨を
					春雨サフタ <u></u>						327		664	21.4	278	2.5	使いました。
				さかいみなと 境港サーモン	わかめのみそ汁		<b>→</b> 1+			-"ı-"=	24						さかいみなと だいせん わきみず なか う さかいみなと うみ うつ そだ ぎんざけ
24 /	<i>ا</i> يل	<b>ご飯</b>	牛乳	境冷り一 ピノ   だんご 団子の	17/1/00/07 <i>0</i> 577		さけ <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう	にんじん <b>ほうれんそう</b>	ごぼう <b>たまねぎ</b> ほししいたけ	<b>こめ</b> かたくりこ <b>こんにゃく</b>	あぶら	607	22.5	537	2.2	境港サーモンは、大山の湧水の中で生まれ、境港の 海のいけずに移して育てられた銀鮭 を
			牛乳	画丁の <sup>ぁ</sup> 揚げ煮	。 卯の花		<b>おから</b> とりにく	わかめ	はつれんそつ	はししいたけ えだまめ	さとう						で、身がやわらがく、脂がはとよくのうているのが特徴です。ラロは現港サーモンを、育まで っく だんご ぁ ぁまから まるごとすりつぶして作った団子を揚げて、甘辛いたれをからめました。
				物け点	ብኮ071ይ								735	26.1	600	2.7	あることすうつからて行うた国」と適けて、日中で行われたがつめなった。
		ぼうさい			きのこうどん		ちくわ			たまねぎ	こめ <b>さつまいも</b>						ばりさいごもく さいがいよう わかさちょう びちく ごもく つか びちく 「防災五目ごはん」は、災害用として若桜町に備蓄している五目ごはんを使っています。備蓄
25 7	水	ぼうさい <b>防災</b> ご もく はん	牛乳	さつまいもの	20,252,0		ちくわ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	<b>たまねぎ</b> しめじ えのきたけ もやし	<b>さつまい</b>   うどん   こむぎこ	あぶら ごま	608	20.1	327	2.5	しょくざい しょうみきげん き まえ ていきてき しょうひ あたら か た そな 食材を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、新しく買い足して備える「ローリングストック」
		五目ご飯		かき揚げ	。 ごまおかか和え		かまぼこかつおぶし		こまつな	もやし	こむぎこ  こめこ	C &					はうほう しょくひん らせ さいがい そな という方法で、食品ロスを防ぎ、災害に備えることができます。
	エオ	シ若桜メシ	4	)	20.00% % [47.2								707	22.8	347	3.0	
				ナチュラル	さつまいもの豆乳スープ		ポーニノ		1-110		7#						きょう わかさ あじこうぼう とうにゅう しゅん や <b>今日はイチオシ若桜メシです!</b> オンリーBooのナチュラルポークに、味工房の豆乳と旬の野
26 7	木	<b>ご飯</b>	牛乳	ポークの			<b>ぶたにく</b> <b>とうにゅう</b> ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	<b>たまねぎ</b> キャベツ	<b>こめ</b> さとう <b>さつまいも</b>	<b>えごま</b> あぶら	703	26.1	291	2.1	<b>今日はイナオシ右桜メシです!</b> オンリーB00のナチュフルホークに、味工房の豆乳と旬の野  tin つか
				えごまみそ焼き	キャベツの塩こうじソテー		N-17		はりれんてう		こうずん		1				いき、せいさんしゃ しょくざい かんしゃ 域の生産者や食材に感謝して、おいしくいただきましょう。
					· —								814	29.9	303	2.6	がつ にち がつ か どくしょしゅうかん しょく かん, ほん, りょうり しょうかい
				<u> </u>	ポークカレー		たま <i>ご</i> ゛	ぎゅうにゅう		<b>たまねぎ</b> しめじ りんご にんにく	- - ದಿಶ						がつ にち がつ か どくしょしゅうかん しょく かん ほん りょうり しょうかい 10月27日から11月9日までの読書週間に、食に関する本と料理を紹介します。
27 🕏	金	ご <mark>飯</mark>	牛乳	チーズ	لتلوالح		たまご ぶたにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん <b>かぼちゃ</b>	りんご にんにく	<b>こめ</b> <b>さつまいも</b> さとう	あぶら	622	20.5	361	2.3	●「ぼくんちカレーライス」 つちだのぶこ カレーライスが食べたくなった「ぼく」の気持ちを
				オムレツ	ひじきのサラダ		まくつ(ブブ)	000		キャベツ	327						
													776	24.6	417	2.9	レーライスが食べたくなりますよ。
			_ ^	<u> </u>	ポトフ		とりにく			たまねぎ	こめ						<u>●「サラダでげんき」かどのえいこ</u>
30 /	月	ご <b>飯</b>	牛乳	マスタード			とりにく ウインナー ポークハム	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん トマト	<b>たまねぎ</b> キャ <b>ベツ</b> きゅうり	<b>こめ</b> こむぎこ はちみつ	あぶら	602	25.1	270	2.1	しゅじんこう かぁ つく どうぶつ 主人公のりっちゃんが、お母さんのためにサラダを作っていると、動物たちがサラダをおい おし むかしこくご きょうかしょ の はなし で しょくざい さ
	-	- 210		チキン	りっちゃんサラダ		かつおぶし	_, 0,0,	   	コーン	じゃがいも さとう						がにくご きょうかしょ の はなし で しょくざい さしくするヒントを教えてくれます。昔、国語の教科書にも載っていたお話で、出てくる食材で再しばん。 ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
				, , , ,				<u> </u>		<u> </u>			692	28.7	278	2.5	いげん 現したサラダは給食でも人気のメニューです。
			g.		さといものみそ汁						2 M						●「おむすびころりん」 日本の昔話
31 火	火	ご <b>飯</b>	牛乳	さばの		おむすび	さば あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん <b>こまつな</b>	たまねぎ だいこん	<b>こめ</b> こむぎこ さとう	あぶら ごま	636	28.1	338	2.4	
				ごまだれかけ	大根のべっこう煮	のり	ぶたにく	V)-)	C & 7.6	ICV IC/L	さといも	<u>_</u> 6					はいまうで 宝が出てきました。それを聞いた欲張りな隣のおじいさんはどうしたでしょう?給食では大き
		こんだて しょくざ			りょうしょう	لا ا					ತು ೭೮			32.4	362	3.1	なのりでおむすびを作って、落とさないように食べてくださいね!