



10がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



日 よ う び	こんだてめい	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー たんぱくしつ
		からだをつくるもとなる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (木)	★行事食：中秋の名月 ねじりパン ミートボールのケチャップに さといものサラダ たまごスープ つきみだんご	☆ ミートボール たまご てぼうまめ きなこ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さといも しらたまだんご さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	663 27.4
2 (金)	《鉄分が多い食べ物を知ろう:大豆》 むぎごはん あつあげとちんげんさいのみそに だいずのナムル じゃことレーズンのふりかけ オレンジ	☆ あつあげ だいず ぶたにく あさり こめみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし しおこんぶ	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	オレンジ もやし たまねぎ レーズン しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら ゴマあぶら	656 27.9
5 (月)	《ナッツの種類と栄養を知ろう》 むぎごはん いわしのマーマレードに ナッツいため とりごぼろじる りんご	☆ まいわし とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あかパプリカ	りんご キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう だいこん とうもろこし みかんジュース しょうが	こめ むぎ マーマレード さとう	アーモンド カシューナッツ あぶら	646 24.6
6 (火)	《給食前の換気の大切さを知ろう》 むぎごはん マーボーとうふカレーあじ かいそうサラダ カリカリいりこ	☆ とうふ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり あおのり いりこ	にんじん なら	だいこん たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが レモンじる ほししいたけ にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら ゴマあぶら	612 23.1
7 (水)	《カルシウムが多い食べ物を知ろう:ししゃも 教科関連：5年家庭科(みそ)》 むぎごはん ししゃもフライ ごもくだいず みそしる ひじきふりかけ	☆ あつあげ だいず こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき こんぶ	みすな にんじん さやいんげん あかしそ	だいこん れんこん たけのこ しめじ こんにゃく	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら ごま	642 22.1
8 (木)	わくわくこんだて	☆ すけとうだら てぼうまめ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	みすな トマト トマトジュース にんじん パセリ	たまねぎ はくさい セロリ キャベツ	パン じゃがいも パンこ てんぷらこ さとう	マヨネーズ あぶら	571 21.9
9 (金)	★行事食：目の愛護デー むぎごはん だしまきたまご あげなすのみそだれ けんちんじる ブルーベリーゼリー	☆ だしまきたまご こめみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	みすな にんじん	なす だいこん もやし ごぼう	こめ むぎ ゼリー さといも さとう こむぎこ	あぶら ごま ゴマあぶら	600 18.3
12 (月)	《衛生的な配膳について考えよう》 むぎごはん さばのてりに じゃがいものきんぴら さわにわん	☆ さば あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	みすな にんじん さやいんげん	もやし こんにゃく ごぼう えのきたけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも みずあめ さとう くろさとう	あぶら	634 25.8
13 (火)	《調理員さんに感謝して食べよう》 わかめむぎごはん ごぼろてんうどん やさいのごまいため みかん	☆ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	みかん もやし ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ うどん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	666 22.9
14 (水)	《酢の効用について知ろう》 むぎごはん はっちゃんとうふ シューマイ だいこんとわかめのすのもの	☆ とうふ シューマイ うすらたまご あさり えび	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ しめじ とうもろこし レモンじる	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	643 26.2
15 (木)	《果物(オレンジ)の栄養について知ろう》 こくとうしょくパン じゃがいものミートソース フレンチサラダ オレンジ アーモンド	☆ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん あかピーマン	オレンジ キャベツ たまねぎ だいこん レモンじる にんにく	こくとうパン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら オリーブゆ	628 22.7
16 (金)	★メッセージ給食：生活習慣病を予防する食事を知ろう むぎごはん さんまのしおやき ひじきとだいずのもの みそしる からいりこ	☆ さんま だいず こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき いりこ	にんじん きぬさや ねぎ	たまねぎ かぼす	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	675 28.2
19 (月)	★食育の日：鉄(かつお)・カルシウム(アーモンド) が多い食べ物を覚えよう げんまいごはん かつおのあげに こまつなとアーモンドのいためもの ごじる	☆ かつお だいず おから とうにゅう こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが ほししいたけ	こめ げんまい じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	アーモンド あぶら	641 29.1
20 (火)	《納豆の栄養や由来について知ろう》 むぎごはん じゃがいものうまに キャベツとひじきのサラダ なっとう	☆ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん あかピーマン	キャベツ たまねぎ こんにゃく たけのこ	じゃがいも こめ むぎ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	637 22.4
21 (水)	★日本味めぐり：大分県 むぎごはん とりてん かぼすあえ のっぺ じゃこふりかけ	☆ とりにく あぶらあ げ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん みすな かいわれだいこん なら あかしそ	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ にんにく かぼすかじゅう ほししいたけ	こめ むぎ てんぷらこ でんぷん	あぶら くろごま オリーブゆ	639 29.8
22 (木)	《旬の果物：柿を味わおう》 ぶどうコッペパン コーンクリームスパゲティ ひよこまめのサラダ かき	☆ ひよこまめ とうにゅう とりに く	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	こまつな にんじん きパプリカ	かき だいこん たまねぎ とうもろこし しめじ レモンじる	ぶどうパン スパゲティ はちみつ	あぶら	669 24.6
23 (金)	★食物せんい献立：きのこ きのこのカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆ ぶたにく しろいんげんまめ レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ みかん れんこん バナナ パイン しめじ しいたけ おうとう しょうが にんにく りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	649 22.4
26 (月)	★県産品の日：しめじ むぎごはん がめに ほうれんそうとしめじのにびたし わかめのさつとに	☆ とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ほうれんそう にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ こんにゃく しめじ ほししいたけ	こめ むぎ さといも さとう	ごま あぶら	554 21.2
27 (火)	★えらぼう給食：根菜の栄養の違いを知ろう しそむぎごはん きびなごカリカリフライ さつまいもまたはれんこんのてんぷら みそしる	☆ とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ わかめ	ねぎ あかしそ	たまねぎ れんこん	こめ むぎ さといも さつまいも てんぷらこ	あぶら	691 22.7
28 (水)	《卵の栄養について知ろう》 チキンライス オムレツ キャベツのソテー ポテトクリームスープ	☆ オムレツ とうにゅう しろいんげんまめ め とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう トマトピューレ	キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめ じゃがいも もちこめ さとう	アーモンド あぶら	682 23.7
29 (木)	★世界食べ歩き：リトアニア ライむぎしょくパン スライスチーズ ピゴス ポテトとウィンナーのソテー りんご	☆ ぶたにく ウィン ナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ サワークリーム	トマト パセリ トマトピューレ	キャベツ スツキーニ たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく りんご	ライむぎパン じゃがいも さとう	オリーブゆ	679 29.2
30 (金)	《くるみについて知ろう》 むぎごはん にくとうふ くきわかめのサラダ あざりとクルミのつくだに みかん	☆ やきとうふ ぶたに く あさり	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	みかん キャベツ たまねぎ こんにゃく だいこん しろねぎ しめじ しょうが	こめ むぎ さとう	くるみ ごま あぶら ゴマあぶら	681 26.5

19日の献立から ～旬の魚:かつおの揚げ煮

9月～10月は脂ののった「戻りがつお」が旬の時期です。



《材料:4人分》

かつお…4切れ 酒…少々 小麦粉・でんぷん…適量 揚げ油…適量
(たれ)しょうがのすりおろし…少々 しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ1 みりん…大さじ1/2 水…大さじ1

《作り方》

- ①かつおに酒をふり、小麦粉とでんぷんをまぜたものをつけて、油で揚げる。
- ②たれの材料を混ぜて温め、①にかける。