



10 月 献 立 表



日 曜	献 立 名 ※都合により献立を変更する	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 好ききらいしないで なんでも食べよう 給食ひとくちメモ
		体をつくるものになる 【あ か】		体の調子を整えるものになる 【み どり】		エネルギーのもとになる 【き いろ】		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒	
1 木	スライスコッペパン		ぎゅうにゅう			パン		641	827	ポターージュは、日本では生クリームなどを使用したクリーミーなスープをさしますが、本場のフランスでは、スープ全般のことをポターージュと呼ぶそうです。
	牛乳							25.8	33.0	
	フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト						27.0	34.1	
	わかめとチキンのサラダ	どりにく	わかめ	キャベツ	きゅうり	さとう	ごまあぶら			
2 金	パンキンポタージュ		ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		バター			
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		669	826	今日は、まいだけやしめじ、えのきたけなどを使用した秋の味覚がたっぷりつまったスープです。ふわふわの卵とときのこの相性抜群なおいしいスープを飲んで、体を温めましょう。
	牛乳							24.6	29.1	
	セルフビビンバの具	ぶたにく		ほうれんそう	だいずもやし		あぶらごま			
きのこ卵のスープ	たまご	にんじん	こまつな	まいだけ しめじ えのきたけ たまねぎ みかかんかん	でんぶん		19.0	21.4		
5 月	フルーツ杏によせ				ハイナッフルかん	さとう				給食に「にしん」が久しぶりに登場します。初めて食べる人もいるかもしれませんが、小骨までしっかり煮込んであるので、とても食べやすくごはんが進む味付けになっています。
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		667	800	
	牛乳							26.4	29.9	
	にしんの照り煮	にしん						19.7	21.0	
6 火	大根ととり肉の炒め煮	どりにく		にんじん	だいこん えだまめ	こんにゃく	あぶら			大人気のカレーうどんは、鶏肉やなると、にんじん、たまねぎなどの具材を使って作っています。肉や野菜のうまみが溶け込んだカレー味のスープがうどんと絡んで、くせになるおいしさです。
	肉だんごとキャベツのみそ汁	どりにく みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう		20.7	23.0	
	ミニキャラメルコッペパン		ぎゅうにゅう			パン		648	787	
	牛乳							25.2	29.4	
7 水	カレーうどん	どりにく なると		にんじん	ねぎ たまねぎ	うどん		20.7	23.0	●本日のすしネタ● ツナマヨあえ・たまごやき 手まきのりに酢飯を広げて、ツナマヨあえや、たまご焼きをまいて食べましょう。食べる前の手洗いは、ていねいにしましょう。
	たこナゲット（2こ）	たこ いかに ちうお			キャベツ きゅうり	ごむぎこ				
	湿そうサラダ	わかめ とさかのり				ドレッシング ごま				
	手巻きすし（すめし・のり・しょうゆ）		ぎゅうにゅう			ごめ		693	849	
8 木	牛乳							26.4	30.9	6月のFIFAワールドカップ献立のカナダ料理「プーティン」の再登場です。とても人気があったので、再び給食のメニューに入れてみました。カナダでは広く親しまれている定番料理です。世界の味を楽しみましょう。
	たまご焼き（2本）	たまご			きゅうり たまねぎ	さとう	マヨネーズ	27.6	31.2	
	ツナマヨあえ	ツナ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	あぶら			
	けんちん汁	どりにく どうふ								
9 金	バターコッペパン					パン		697	857	食事をするときには、正しい姿勢を意識することも大切です。背筋をのばし、椅子に深く座ります。足は床にぴったりつけて、机とおなかの間にこぶし1つ分あけると良い姿勢ができます。
	ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう	さとう		21.8	26.3	
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.5	36.6	
	プーティン	ぶたにく	チーズ	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら バター ごま ドレッシング				
13 火	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし					日本の食卓にかかせない大豆は、栄養素が豊富です。しかし、大豆そのままだでは消化吸収されにくいので、いろいろな食べ物に姿を変えています。大豆からできる食べ物を採ってみましょう。
	マカロニと野菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	マカロニ				
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		639	776	
	牛乳							27.7	32.1	
14 水	中華うま煮	ぶたにく いかに えび		こまつな にんじん	たまねぎ だいのこ キャベツ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	17.6	19.0	日本の食卓にかかせない大豆は、栄養素が豊富です。しかし、大豆そのままだでは消化吸収されにくいので、いろいろな食べ物に姿を変えています。大豆からできる食べ物を採ってみましょう。
	ぎょうざロール	ぶたにく どりにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	ぎょうざのかわ				
	きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油			
	ミニ黒ロールパン		ぎゅうにゅう			パン		680	779	
15 木	牛乳							21.3	24.3	食事をするときには、正しい姿勢を意識することも大切です。背筋をのばし、椅子に深く座ります。足は床にぴったりつけて、机とおなかの間にこぶし1つ分あけると良い姿勢ができます。
	カルボナーラ	ベーコン たまご	チーズ	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	バター		25.4	28.3	
	イタリアンサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	ドラッシング				
	米粉のりんごタルト	どうにゅう				ごめご さとう				
16 金	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		728	900	日本の食卓にかかせない大豆は、栄養素が豊富です。しかし、大豆そのままだでは消化吸収されにくいので、いろいろな食べ物に姿を変えています。大豆からできる食べ物を採ってみましょう。
	牛乳							31.0	37.1	
	とり天ぷら（天丼のたれ）	どりにく				でんぶらご さとう	あぶら	24.1	28.2	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ えだまめ たまねぎ	さとう	ごまあぶら			
17 土	豆豚汁	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも				Q食クイズ 今日のメニュー「ポークチャップ」は豚肉をある調味料で炒めた料理です。どんな調味料を使った料理でしょうか。 ①いちごジャム ②赤みそ ③トマトケチャップ（答えは裏面P4）
	米粉パン		ぎゅうにゅう			ごめご パン		643	790	
	牛乳							30.9	37.5	
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	でんぶん	あぶら	26.3	30.7	
18 日	大根とハムのマリネ	ハム			だいこん たまねぎ	ドラッシング				さけは秋が旬の魚です。たんぱく質やビタミンDなどの栄養素が豊富で、しっかり食べると筋肉や血を作ったり、骨を強くしたりして体が大きくなる手助けをしてくれます。
	春雨スープ	ベーコン		にんじん こまつな		はるさめ	あぶら ごまあぶら			
	型抜きチーズ		チーズ							
	ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ		610	759	
19 月	牛乳							25.8	30.8	さけは秋が旬の魚です。たんぱく質やビタミンDなどの栄養素が豊富で、しっかり食べると筋肉や血を作ったり、骨を強くしたりして体が大きくなる手助けをしてくれます。
	さけの塩焼き	さけ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	17.7	20.0	
	五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら			
	かきたま汁	たまご とうふ		にんじん こまつな	ねぎ	でんぶん				



10 月 献 立 表



日 曜	献 立 名 ※都合により献立を変更する	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 好ききらいしないで なんでも食べよう
		体をつくるものになる 【あ か】		体の調子を整えるものになる 【み どり】		エネルギーのもとになる 【き いろ】		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒	
19 月	ごはん 牛乳 真だくさんマーボー豆腐 海せんしゅうまい(2こ) にらともやしのナムル		ぎゅうにゅう			こめ		703	845	今日は人気メニューのマーボー豆腐です。豆腐は、大豆からできる食品の一つで、大豆のおいしさと栄養素が凝縮されています。歯を丈夫にするカルシウムもたっぷり入った栄養満点の食べ物です。
20 火	食パン(4年生以上2枚) 牛乳 とんかつ(小袋ソース) ごぼうサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう			パン		616	710	食パンにソースをかけたとんかつをはさめば、セルフカツサンドの出来上がりです。一度にたくさん量を口に入れずに、一口ずつよくかんで食べましょう。
21 水	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き こんぶの五目豆 大根となめこのみそ汁		ぎゅうにゅう			こめ		672	840	なめこの名前は、ぬめりがあるので「ぬめらっこ」と呼ばれていたのがなまったのが由来とされています。海外でも自然に生えていますが、食べているのは日本だけだそうです。
22 木	パンキンロールパン 牛乳 秋味シチュー フレンチサラダ ラ・フランスゼリー (中)小魚		ぎゅうにゅう	かぼちゃ		パン		661	777	今日のシチューは、くりやさつまいも、しめじなど、季節の食べ物がたくさん入った秋味シチューです。収穫の秋、味覚の秋と言われるほど、秋はおいしい旬の食べ物がたくさんあります。
23 金	ごはん 牛乳 なっとう じゃがいものそぼろ煮 小松菜ともやしのおかかあえ		ぎゅうにゅう			こめ		640	778	納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵させて作ります。納豆には、おなかの調子を整えて免疫力をアップさせたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。
26 月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁		ぎゅうにゅう			こめ		663	793	秋といえば、さんま！綿長くてキラキラかがやく姿が、刀のように見えることから、漢字では「秋の刀の魚」と書きます。甘じょっぱい味つけのかば焼きは、ごはんが進む人気のおかずです。
27 火	スライスコッペパン 牛乳 スラッピージョー ワンタンスープ みかんパバロア		ぎゅうにゅう			パン		605	747	皆さんは、マナーを守って食事をしていますか。食事のマナーは、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。気持ちよく食事ができるように、よいマナーを身に付けましょう。
28 水	もち麦ごはん 牛乳 ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		694	840	給食のもち麦ごはんは「もち絹香」という栃木県産の小麦を使用しています。プチプチした食感が特徴で、栄養価の高い食品です。食物せんいは、白いごはんの約2.0倍も入っています。
29 木	ミニココアコッペパン 牛乳 塩ラーメン 春巻き コロコロきゅうり		ぎゅうにゅう			パン		649	856	皆さんは、苦手な食べ物がありますか。また、苦手な食べ物が給食に出たらどうしますか。苦手な食べ物にも私たちの体を元気にする栄養パワーが入っています。なるべく好ききらいしないで食べましょう。
30 金	ごはん 牛乳 和風たまねぎソースハンバーグ 切り干し大根のスタミナ炒め じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう			こめ		642	808	切り干し大根は、大根を千切りにして風通しのよい場所に干して天日干しにして作ります。太陽の光をたっぷり浴びて乾かすことで、普通の太根よりカルシウムが約倍もパワーアップしています。

※太字の食材は栃木県産です。今月の米とねぎ、きゅうり、大根(10/19～)は佐野市産を使用しています。

※こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので5群に分類しています。

※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。

※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。

※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

15日のQ食クイズ答え:③トマトケチャップ



〈保護者様へ〉

食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。