



10月献立表



日 曜	献 立 名 ※都合により献立を変更する ことがあります。	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食べよう 給食ひとくちメモ
		体をつくるもとになる 【あ か】		体の調子を整えるもとになる 【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	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	
1 木	ごはん					こめ		703	884	今日は豚肉やいか、えびが入った真だくさんな中華風のうま煮です。ごはんにかけて中華丼にしてもいいですね。
	牛乳		ぎゅうにゅう					25.1	30.0	
	中華うま煮	ぶたにく いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	でんぶふん	あぶら ごまあぶら	26.0	33.0	
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ	はるさめ こめこ はるまきのかわ	あぶら	24.7	28.8	
	にらのナムル	ハム		にら	もやし		ごまあぶら			
2 金	スライスコッパン					パン		598	771	えのきたけは、ビタミンB1を多く含んでいるきのこです。ビタミンB1は疲労回復に効果があります。今日は、スープに入っています。
	牛乳		ぎゅうにゅう					24.6	31.1	
	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				さとう	バター	26.4	33.6	
	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		ごま ドレッシング			
	ほうれん草ととり肉のスープ	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ		あぶら			
5 月	ごはん					こめ		690	860	ぎょうざは中華料理の1つです。今日は、キャベツや小松菜などの野菜と一緒にスープにしました。もちもちした皮の食感を楽しみましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう					23.4	27.9	
	セルフビビンバの具	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし		あぶら	18.3	20.8	
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく		こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	ぎょうざのかわ				
	フルーツ杏によせ				みかんかん パインアップルかん	さとう				
6 火	ごはん					こめ		623	780	キャベツは、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすいので、今日のように汁物にすると、栄養を逃さずにとる食べ方ができます。
	牛乳		ぎゅうにゅう					29.6	35.6	
	あじのスタミナ焼き	あじ						16.7	19.2	
	大根ととり肉の炒め煮	とりにく		にんじん	だいこん えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら			
	肉団子とキャベツのみそ汁	とりにく ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ					
7 水	ミニバターロールパン					パン		605	780	ラ・フランスは秋から冬にかけて旬を迎えます。ラ・フランスは西洋なしの代表的な品種です。今日は、生産量全国1位の山形県産のラ・フランスを使ったゼリーです。
	牛乳		ぎゅうにゅう					23.2	29.6	
	カレーうどん	ぶたにく なるこ		にんじん	ねぎ たまねぎ	うどん		20.2	25.5	
	チキンナゲット（小2個/中3個）	とりにく				こむぎこ				
	海そうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり		ごま ドレッシング			
	ラ・フランスゼリー				ラ・フランスかじゅう	さとう				
8 木	手巻きすし（酢飯・のり・しょうゆ）		のり			こめ		697	884	手巻きすしのように手を使って食べる料理は手についた細菌などが口に入りやすくなります。食事の前には手をよく洗いましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう					28.1	34.7	
	たまご焼き（小2本/中3本）	たまご				さとう		24.3	29.1	
	ツナマヨあえ	ツナ			きゅうり たまねぎ	カレージ ヴェネーズ				
	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	あぶら			
9 金	食パン					パン		707	777	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは、目に良いといわれているアントシアニンが豊富に含まれているため、今日はブルーベリージャムをつけました。
	ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう	さとう		20.5	21.6	
	牛乳		ぎゅうにゅう					27.3	31.7	
	フライドポテトのミートソースかけ	ぶたにく		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう	あぶら			
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく	ドレッシング			
	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ		バター			
13 火	ごはん					こめ		603	764	みなさんは好ききらいがありますか？わたしたちは食べることで、命を保ったり、活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さずに食べるようにしましょう。
	昆布と抹茶のふりかけ		こんぶ のり			こめ		26.8	33.5	
	牛乳		ぎゅうにゅう					15.7	18.3	
	さばのみそ煮	さば みそ								
	ほうれん草のおひたし			ほうれんそう	もやし					
	けんちん汁	とりにく とうふ		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			
14 水	米粉パン					パン こめこ		626	775	ポークチャップは、ケチャップ味の炒めものです。隠し味にしょうがを使っています。パンにもごはんにもよく合う味付けです。
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.3	37.1	
	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	でんぶふん	あぶら	24.7	29.2	
	大根とハムのマリネ	ハム			だいこん きゅうり		ドレッシング			
	春雨スープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら			
15 木	ごはん					こめ		696	870	日本味噌ぐりの大分県で登場したとり天は、しょうゆや酒、にんにくなどで下味をつけたとり肉に、天ぷら粉をつけて油で揚げたものです。大分県では、から揚げと同じくらい日常的に食べられているそうです。
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.8	37.3	
	とり天	とりにく	こんぶ	にんじん		でんぶらこ	あぶら	22.3	25.9	
	昆布の五目豆	ぶたにく だいず ちくわ あぶらあげ			ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	こんにゃく さとう			
	小松菜と卵のみそ汁	たまご みそ								
16 金	ミニダイスチーズパン		チーズ			パン		636	792	カルボナーラはイタリアのローマが発祥のパスタ料理です。日本で食べられているカルボナーラは、日本に伝わるときに、日本人好みにアレンジされたものだそうです。
	牛乳		ぎゅうにゅう					25.7	31.5	
	カルボナーラ	ベーコン たまご	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	バター	22.8	27.2	
	イタリアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ		ドレッシング			
	県産ヨーグルト		ヨーグルト							



10月献立表



日 曜	献 立 名 ※都合により献立を変更する ことがあります。	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食べよう 給食ひとくちメモ
		体をつくるもとになる 【あ か】		体の調子を整えるもとになる 【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	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	
19 月	ごはん					こめ		654	814	日本味めぐり北海道で登場したさけのザンギは、さけのから揚げのことです。北海道では、とり肉のから揚げのことを「ザンギ」を呼ぶそうです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	さけのザンギ	さけ				でんぷん	あぶら	28.9	34.6	
	ひじきの炒り煮	あぶらあげ ぶたにく	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	19.4	22.3	
20 火	ごはん					こめ		667	807	大豆には、みなさんの成長に必要なたんぱく質やカルシウムが含まれています。大豆をまるごと使って作られている納豆は、大豆の栄養やおいしさがギュッとつまっています。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	納豆	なっとう						24.8	28.0	
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	16.0	17.0	
21 水	黒コッペパン					パン くろざとう		637	794	とり肉のマーマレードソースかけは、塩、こしょう、酒で漬けたとり肉をオープンで焼き、マーマレード、しょうゆ、砂糖、片栗粉を煮詰めたソースをかけています。手軽にできるので、ぜひ作ってみてください。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	とり肉のマーマレードソースかけ	とりにく			ゆずかじゅう なつみかんかじゅう いよかんかじゅう	さとう でんぷん		27.0	32.6	
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		ドレッシング	24.3	28.6	
22 木	ミネストローネ	ベーコン	こなチーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ	マカロニ	バター			
	もち麦ごはん					おおむぎ こめ		667	837	今日は棒状に巻いたぎょうざを揚げた、ぎょうざロールです。ぎょうざロールには栃木県産の豚肉が使用されています。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	具だくさんマーボー豆腐	どうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	26.4	33.2	
ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	ぎょうざのかわ		21.7	24.6		
23 金	コロコロきゅうり (中)小魚		かたくちいわし				ごまあぶら			
	パンブキンコッペパン			かぼちゃ		パン		639	770	秋味シチューは、さつまいもやくり、しめじなど季節の食材をたくさん使っています。秋の訪れを感じられる具だくさんシチューです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	秋味シチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも	くり バター	22.3	26.8	
和風チキンサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり たまねぎ		ドレッシング ごま	21.1	23.7		
26 月	米粉のりんごタルト	どうにゅう				こめ さとう				
	ごはん					こめ		637	807	さんまは秋が旬の魚です。良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。今日は衣をつけて揚げたさんまに、給食センター特製のたれをかけたかば焼きです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	さんまのかば焼き	さんま				でんぷん さとう	あぶら	22.4	27.1	
キャベツの塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごまあぶら	21.4	25.5		
27 火	のっぺい汁	とりにく どうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく でんぷん	あぶら			
	ごはん					こめ		723	876	今日は、さつまいもとじゃがいもを使ったスイートポテトです。2種類のいもの素材は甘さが楽しめます。牛乳と相性バッチリなデザートです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	19.7	23.1	
シーザーサラダ	ハム			きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ		ドレッシング	21.0	23.3		
28 水	スイートポテト					さつまいも さとう じゃがいも				
	ミニココアコッペパン					パン		594	775	ココアコッペパンに使用されているココアの原料はチョコレートと同じカカオ豆です。ココアは栄養価の高い食品とされていて、病気の予防やおなかの調子を整える効果があります。パンは手でちぎって、よくかんで食べましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	塩ラーメン	ぶたにく なると		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん	あぶら	25.2	31.1	
にらまんじゅう	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ	こむぎこ		21.4	26.7		
29 木	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 ごまあぶら			
	型抜きチーズ		チーズ							
	ごはん					こめ		650	820	切干し大根の中華炒めは、日本味めぐりの島根県で登場しました。中華風の味付けで、ごま油の香りが食欲をそそります。島根県の学校給食で実際に提供されている人気メニューです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
和風たまねぎソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ			23.4	28.6		
切干し大根の中華炒め	ベーコン		にんじん こまつな	しいたけ きりぼしだいこん		ごまあぶら	18.9	22.3		
30 金	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
	スライスコッペパン					パン		624	768	きのこ卵のスープには、まいだけ、しめじ、えのきだけ、しいたけと4種類のきのこを使用しています。きのこの旨味がギュッとつまったスープです。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	スラッピージョー	ぶたにく だいたす		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	27.9	33.6	
きのこ卵のスープ	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	まいだけ しめじ えのきだけ ししいたけ			22.1	25.7		
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		りんごのさとうづけ ももかん パイナップルかん バナナかじゅう	さとう				

※太字の食材は栃木県産です。今月の米ときゅうり、ねぎ、

19日からの大根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。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)は小学校のみ、(中)は中学校のみです。

〈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。