



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもとになる (黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
中学校中止	1	金	ご飯	手作りハンバーグ きのこソースがけ	紅白かまぼこのすまし汁	祝 記念 味付けのり	ぎゅうにくミンチ ぶたにくミンチ とうふ かまぼこ まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ しめじ エリンギ そうめんかぼちゃ	ごはん パンこ さとう	ごま	小学校 591	小学校 25.4	小学校 16.3	小学校 308	小学校 2.4	緑黄色野菜	そろえて食べよう ~3つのグループの食品~ 私たちは、いろいろな食品を食べることで元気な体を作ることができます。3つのグループの食品が不足しないように、組み合わせて食べましょう。
	4	月	大山の恵み コッペパン	キャベツ メンチカツ	秋の美りポトフ キャベツの塩こうじソテー		とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー エリンギ	キャベツ たまねぎ しめじ だいこん	パン パンこ さつまいも しおこうじ	あぶら	小学校 667	小学校 22.3	小学校 29.9	小学校 448	小学校 3.0	小魚	おもに体をつくる おもにエネルギーになる おもに体の調子をととのえる
	5	火	ご飯	さんまのおかか煮	じゃがいものみそ汁 こまつなののり和え		さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん じゃがいも さとう		小学校 622	小学校 23.3	小学校 20.7	小学校 474	小学校 2.9	淡色野菜	
	6	水	ご飯	チキンチキンごぼう	お嫁さん団子汁 はすのさんばい	山口県産 りんごゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ	ごぼう れんこん えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん でんぶん さとう ゼリー しらたまもち	あぶら ごま	小学校 572	小学校 25.7	小学校 22.7	小学校 313	小学校 2.2	海そう類	日本全国イッテQ給食! 今月は・・・ 山口県
	7	木	ご飯	若鶏肉の 梨ソースがけ	はるさめスープ きのこのオイスター ソース炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しめじ きくらげ	なしピューレ たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	小学校 579	小学校 23.4	小学校 16.5	小学校 297	小学校 2.8	魚介類	先月から始まった「日本全国イッテQ食!」今月は「山口県」を取り上げ、県内に伝わる郷土料理や特産品を紹介! 「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食で大人気のメニューで、地元の人からも人気があります。
中学校中止	8	金	黒豆ご飯	はまちのカレー焼き	トマト肉じゃが ツナごぼうサラダ		はまち くろまめ ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー	えだまめ しめじ たまねぎ にんにく ごぼう	ごはん じゃがいも さとう		小学校 733	小学校 30.5	小学校 21.3	小学校 303	小学校 3.5	海そう類	目を大切にしていますか? ~目の愛護デー献立~ 10月10日は「目の愛護デー」です。目によいと言われる色素が含まれている「黒豆」や「ブルーベリー」などを使った献立にしています。
	11	月	大山の恵み コッペパン	若鶏肉の はちみつ照り焼き	パンプキンポター ジュ だいこんのコンソメ煮		ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん パセリ	だいこん たまねぎ エリンギ	パン さとう はちみつ		小学校 630	小学校 26.6	小学校 25.4	小学校 342	小学校 3.1	淡色野菜	「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。 ビタミンA 目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。 多く含む食品 ウナギ、キンダラ、レバー、かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草、など
	12	火	ご飯	いかのチリソース	中華もずくスープ もやしのナムル		いか とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ えのきたけ きゅうり	もやし きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 636	小学校 20.3	小学校 19.9	小学校 316	小学校 2.9	いも類	多く含む食品 黒ごま、ブルーベリー、なす、キャベツ、など
	13	水	栗ご飯	豚肉のしょうが炒め	さばのつみれ汁 さつまいもと らっきょうのサラダ		さば ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ ごぼう だいこん	らっきょう しょうが たまねぎ なしピューレ	ごはん さつまいも でんぶん	くり たまごなしマヨネーズ	小学校 631	小学校 27.3	小学校 16.4	小学校 297	小学校 2.3	海そう類	●さつまいもについて・・・9月から11月にかけて旬の時期をむかえます。体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物繊維を多く含みます。茎をきんぴらにしてもおいしいです。
中1欠食	14	木	ご飯	あじの竜田揚げ	のっぺい汁 ながいもの梅和え		あじ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり うめ しめじ	しょうが だいこん はくさい	ごはん さといも でんぶん ながいも	あぶら	小学校 659	小学校 24.5	小学校 21.9	小学校 290	小学校 2.3	緑黄色野菜	●しっかり手を洗いましょう・・・手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

10月 献立予定表

今月のめあて

丈夫な体をつくろう!



智頭町立学校給食センター 担当 上田

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					厚しと食いつく食品	献立や食品のメッセージ				
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)						体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー			たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g						
中1欠食	15	金	ご飯	さばの白ねぎだれかけ	かぼちゃのみそ汁 五目ビーフン炒め		さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうが しろねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん ビーフン さとう	ごまあぶら	小学校 648 中学校 807	小学校 26.8 中学校 31.8	小学校 19.5 中学校 21.9	小学校 304 中学校 320	小学校 2.2 中学校 2.5	海そう類	●豚肉について・・・豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB2が多く含まれています。疲れがたまっていると感じる人は、豚肉を意識して食べて毎日を元気に過ごしましょう。				
小学校中止	18	月	かみかみ献立 大山の恵み小型 さつまいもパン	ちくわの磯辺揚げ	ピリ辛うどん ツナ和え	西条柿	ちくわ まぐろみず とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん プロッコリー	さいじょうかき しめじ しろねぎ もやし	さつまいもパン うどん さとう こむぎこ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	-	-	-	-	-	緑黄色野菜	●西条柿について・・・西条柿は今が旬の果物で、県内でたくさん栽培されています。細長い形をしていて、渋抜きをすることで甘くなるのが特徴の柿です。				
中学校中止 小5欠食	19	火	食育の日献立 ご飯	黒豆がんもの 含め煮	まごわやさしい汁 きんぴらごぼう	西条柿	がんも みそ くろまめ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん さいじょうかき こんにゃく	だいこん しろねぎ ほししいたけ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	627	23.7	18.0	315	2.6	緑黄色野菜	●まごわやさしい汁について・・・「まごわやさしい」の頭文字が付く食材を使った具たくさんみそ汁です。普段の食事で取りにくい豆類や海藻類もみそ汁に入れることで取り入れやすくなります。				
小学校中止	20	水	ご飯	えびカツ	ハヤシチュー 杏仁フルーツ		えび さかなすりみ ぎゅうにく みずにだいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん パイン	たまねぎ しめじ にんにく みかん もも	ごはん パンこ	あぶら	-	-	-	-	-	いも類	●衛生管理に気をつけましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起りやすい時期になりました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。				
	21	木	ちづ鹿肉献立 ご飯	ちづ鹿肉の 鉄板たまご焼き	ゆばのすまし汁 いかとさといものみそ煮		たまご しかにミンチ いか ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう えだまめ	えのきたけ たまねぎ なめこ こんにゃく	ごはん さといも さとう	600	27.8	14.8	335	2.4	種実類	～ちづ鹿肉を使った献立～ 甘辛く味付けした鹿肉のそぼろが入った手作りのたまご焼きです。鹿肉の他に、ひじきやえのきたけ、ねぎなど具たくさんなたまご焼きです。					
	22	金	ご飯	さばの 塩こうじ焼き	五目煮 ほうれんそうのおかか和え		さば かつおぶし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん スイートコーン	れんこん だいこん こんにゃく ごぼう もやし ほししいたけ	ごはん しおこうじ さとう	696	29.7	19.1	308	2.7	いも類	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養を豊富に含んでいます。					
	25	月	大山の恵み 黒糖パン	かぼちゃの ミートグラタン	カレースープ イタリアンサラダ	新興梨	ぶたひきにく とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ さやいんげん スイートコーン	しんこうなし たまねぎ にんにく キャベツ しめじ きゅうり	パン こくとう さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	641	23.3	29.1	347	2.9	豆・豆製品	●かぼちゃについて・・・夏が旬の緑黄色野菜ですが、皮がかたいかぼちゃは日持ちがするので、夏に収穫してから冬まで食べることができます。かぜなどの病気の予防や、疲労回復に効果があります。				
	26	火	わかめご飯	かれのいから揚げ	きのこのすまし汁 切り干し大根の含め煮		えてかれい かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ こんにゃく	きりほしだいこん たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう	あぶら	730	29.7	25.0	326	2.8	いも類	●きのこについて・・・鳥取県には、「日本きのこセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。今日のすまし汁には、鳥取県産のきのこが2種類入っています。				
	27	水	★読書週間献立★ ご飯	いわしのみぞれ煮	雪窓のおでん カリカリ油揚げのサラダ		いわし あぶらあげ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	629	24.2	17.5	394	2.7	緑黄色野菜	10月27日～11月9日は 読書週間です! ～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～ 27日(水)『雪窓』安房直子 著				
小64欠食	28	木	かみかみ献立 ご飯	豆腐ハンバーグの 白ねぎあんかけ	豆乳みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		とうふ みそ とりにく とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ えだまめ	しろねぎ しょうが だいこん たまねぎ はくさい	ごはん さとう でんぶん		691	22.5	20.5	364	2.5	海そう類	29日(木)『おいしいおと』三宮 麻由子 作				
小6欠食	29	金	★読書週間献立★ ご飯	春巻き	わかめの かきたま中華スープ ほうれんそうのナムル		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ たまねぎ もやし きくらげ	ごはん はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	618	19.4	20.2	308	2.9	魚介類	11月も引き続き、読書週間献立を実施します!お楽しみに♪				

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。