

# 2022 10月 献立予定表

今月のめあて



丈夫な体をつくろう!



給食前の手洗いを忘れずに!

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					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			
3	月	麦ご飯	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	さといものみそ汁 ブロッコリーのツナ和え		さんま あぶらあげ みそ まぐろみずじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん むぎ さといも さとう	ごま	小学校 638	小学校 25.8	小学校 21.2	小学校 436	小学校 2.5	海そう類	<p>そろえて食べよう ~3つのグループの食品~</p> <p>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。</p>	
4	火	大山の恵み コッパン	若鶏肉の アップルソースがけ	若鶏肉の アップルソースがけ	秋のめりポトフ 海そうサラダ	ルバーブ ジャムゼリー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ しめじ りんご	パン ジャムゼリー さつまいも さとう		小学校 595	小学校 25.8	小学校 21.0	小学校 314	小学校 3.6			魚介類
5	水	★日本全国イッテQ食~岐阜県~★ ご飯	飛騨牛コロッケ	飛騨牛コロッケ	具だくさんすったて汁 けいちゃん焼き		ひだぎゅう とりにく だいす みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	きくらげ はくさい たまねぎ	ごはん じゃがいも パンこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小学校 695	小学校 27.0	小学校 22.5	小学校 320	小学校 2.2			小魚
小6欠食	6	木	ご飯	はまちのカレー焼き	はまちのカレー焼き	トマト肉じゃが ごぼうサラダ	はまち ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング	小学校 693	小学校 28.2	小学校 20.0	小学校 288	小学校 2.6	海そう類	<p>日本全国イッテQ給食!</p> <p>今月は・・・ ぎふけん 岐阜県</p> <p>今月の「日本全国イッテQ食!」では、「岐阜県」を取り上げ、県内に伝わる郷土料理や特産品を紹介!郷土料理である「具だくさんすったて汁」の「すったて」とは、ゆでた大豆をすりつぶしたものをいいます。</p>	
小6・中2欠食	7	金	ご飯	若鶏肉のから揚げ	若鶏肉のから揚げ	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 ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ きくらげ	ごはん でんぶん はるさめ さとう	あぶら	小学校 634	小学校 23.2	小学校 22.1	小学校 295	小学校 2.4	小魚		
	11	火	★目の愛護デー献立★ 大山の恵み コッパン	若鶏肉のもみじ焼き	若鶏肉のもみじ焼き	パンプキンポタージュ ほうれんそうのソテー	とりにく みそ まぐろみずじ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう パセリ	スイートコーン たまねぎ	パン ジャム	あぶら たまごなしマヨネーズ	683	28.9	27.1	356	2.8	果物	<p>目を大切にしていますか?~目の愛護デー献立~</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目によいと言われるビタミンが含まれている「ほうれんそう」や「かぼちゃ」「にんじん」などを使った献立にしています。</p> <p>「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物</p>	
	12	水	栗ご飯	豚肉の梅肉焼き	豚肉の梅肉焼き	あじのつみれ汁 らっきょう和え	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ	らっきょう しょうが ごぼう うめ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	くり	637	27.4	18.6	298	3.0	いも類		
中学校中止	13	木	ご飯	さばの 白ねぎだれかけ	さばの 白ねぎだれかけ	のっぺい汁 五目ピーマン炒め	さば あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ	しょうが しろねぎ だいこん はくさい	ごはん ピーマン さとう でんぶん さといも	ごまあぶら	609	25.5	18.9	296	1.8	海そう類		
	14	金	麦ご飯	あじの竜田揚げ	あじの竜田揚げ	かぼちゃの豆乳みそ汁 ながいもの梅和え	あじ とうにゅう みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ きゅうり うめ	ごはん むぎ さとう ながいも でんぶん	あぶら	673	25.3	20.9	304	2.7	海そう類		
小学校中止	17	月	ご飯	さばの 塩こうじ焼き	さばの 塩こうじ焼き	まごわやさしい汁 きんぴらごぼう	さば みそ さつまあげ かまぼこ こ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん だいこん しろねぎ ごぼう ほししいたけ	かき ごぼう だいこん しろねぎ	ごはん しおこうじ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	801	31.3	21.1	320	3.2	緑黄色野菜	<p>●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だくさんみそ汁です。普段の食事でも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。</p>	

※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					厚しと食いつく食で	献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)						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		
18	火	かみかみ献立 小型米粉パン		ちくわの磯辺揚げ	とんこつラーメン こまつなののり和え	小) 西条柿	ちくわ ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう のり あおのり	にんじん こまつな ねぎ	かき キャベツ きくらげ もやし	こめこパン ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	小学校 548 中学校 730	小学校 27.5 中学校 31.7	小学校 18.7 中学校 20.9	小学校 404 中学校 440	小学校 4.4 中学校 5.2	豆・豆製品	●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。
19	水	食育の日献立 ご飯		ちづ鹿肉献立 ちづ鹿肉の鉄板たまご焼き	ゆばのすまし汁 さといもといかのみそ煮		しかにくミンチ たまご みそ とうふ ゆば いか	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		-	-	-	-	-	緑黄色野菜	～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。
20	木	麦ご飯		さごしのごまみそ焼き	五目煮 はるさめの酢の物		さごし みそ かまぼこ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん むぎ さとう はるさめ	ごま	705 875	29.9 35.5	16.7 18.6	332 354	3.2 3.8	緑黄色野菜	●さごしについて・・・さごしは、成長するとさわらの名前に変わります。このように成長することに名前が変わっていく魚は出世魚といわれ、縁起の良い魚といわれています。
21	金	ご飯		らっきょうコロッケ	ハヤシシチュー 杏仁フルーツ		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 しめじ こんにゃく	らっきょう みかん りんご パイン しめじ たまねぎ	ごはん じゃがいも パンこ あんこ	あぶら	735 912	20.3 23.9	21.6 24.5	309 326	2.4 2.8	小魚	●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。
24	月	ご飯		揚げ出し豆腐のきのこあんかけ	もみじ麩のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	きくらげ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ もみじふ でんぷん	あぶら	633 790	22.0 26.0	19.7 22.2	347 372	3.2 3.8	魚介類	●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。
25	火	大山の恵み さつまいもパン		ポークチョップ	かきたまスープ イタリアンサラダ	新興梨	ぶたにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ スイートコーン	なし きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが こんにゃく しめじ たけのこ	パン さつまいも さとう	ごまあぶら ドレッシング	576 663	27.0 31.0	25.3 28.8	314 332	2.8 3.3	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。
26	水	ご飯		かれのいから揚げ	なめこのみそ汁 切り干し大根の含め煮		えてかれい みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	きりほしだいこん なめこ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	611 763	27.3 32.4	19.0 21.4	385 417	2.7 3.1	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。今日は鳥取県産のなめこを使ったみそ汁です。
27	木	★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 こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	661 823	26.0 30.9	21.9 24.9	349 374	2.6 3.0	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!～
28	金	★読書週間献立★ 麦ご飯	かみかみ献立	かみかみチキン	豚汁 キャベツのはりはり和え		とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい キャベツ だいこん ごぼう えだまめ しめじ もやし	ごはん むぎ さとう でんぷん さといも	あぶら	662 825	24.2 28.7	21.5 24.4	325 346	1.8 2.2	緑黄色野菜	27日(木)『雪窓』安房直子 著 28日(金)『歯がぬけた』中川ひろたか 作
31	月	★読書週間献立★ ご飯		にくのくにのミートローフ	コンソメスープ たらポテサラダ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく たらこ とうふ とうりゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ	えだまめ だいこん エリンギ きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ さとう でんぷん	たまごなしマヨネーズ	600 749	26.5 31.5	14.4 15.9	329 350	2.4 2.9	海そう類	31日(月)『にくのくに』はらぺこめがね 作 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。