



2023年 10月 予定献立表



*献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 食塩相当量	中学校 食塩相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)			
2	月	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華和え 餃子スープ	豚肉 中華くらげ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし キャベツ 白菜 たけのこ ねぎ キャベツ しょうが	米 春雨 砂糖 砂糖 小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま ごま油 油	しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 酢 中華だし しょうゆ こしょう みりん 酒 食塩	622 21.2 2.1	768 25.0 2.5
3	火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター ブロッコリーおかか和え 親子煮	沖あみ かつお節 鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳 わかさぎ あおさ	ブロッコリー 人参 人参	玉ねぎ 白菜 たけのこ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 砂糖 砂糖	油	食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 食塩	655 28.7 1.8	798 33.5 2.0
4	水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ 春巻 オーシャンサラダ	豚肉 なんと 味噌 かにかまぼこ 中華くらげ	牛乳	人参 小松菜 人参 には	玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく キャベツ きゅうり	ソフト中華めん 春雨 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま油	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ 食塩 しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 酢 こしょう	651 25.0 3.8	833 31.0 4.6
5	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 きのこけしん汁	さば 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ	しらたき 砂糖 こんにやく	ごま油	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ 食塩 しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 酢 こしょう	621 29.1 1.8	722 34.9 2.1
6	金	丸パン 牛乳 かぼちゃコロッケ(ソース) ポークビーンズ 野菜ポトフ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	かぼちゃ 人参 トマト 人参	玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	丸パン パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 じゃがいも	油	食塩 ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ スープストック 食塩 こしょう	693 26.6 3.0	849 31.8 3.7
10	火	ごはん 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきの中華炒め かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	鮭 味噌 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ 人参	ごぼう にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ ブルーベリーピューレ	米 こんにやく 砂糖 ゼリー	ノンエッグマヨネーズ ごま油	しょうゆ 和風だし	715 27.4 2.2	877 32.9 2.6
11	水	焼きそば 牛乳 にらまんじゅう チキンサラダ(ごまドレッシング) 黒糖ロールパン	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 には 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぷん 砂糖 黒糖ロールパン	油 ごま ※ごまドレッシング	焼きそばソース しょうゆ 食塩 コチュジャン	613 24.0 2.7	785 30.2 3.6
12	木	ごはん 牛乳 もやしとほうれん草のおひたし ナタデココフルーツ 秋野菜のカレー	かつお節 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参	もやし パインアップル もも りんご 玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく しょうが	米 ナタデココ さつまいも	油	しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース	683 20.7 1.9	841 24.3 2.3
13	金	食パン 牛乳 豆腐ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) パンブキンスープ	鶏肉 豆腐 ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 枝豆 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	丸パン パン粉 小麦粉 砂糖	※イタリアンドレッシング	デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ シチュールウ 食塩 こしょう	641 27.8 2.5	785 33.3 3.1
16	月	ごはん 牛乳 たまごやき 筑前煮 さつまいものみそ汁	鶏卵 鶏肉 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参	れんこん 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにやく さといも 砂糖 さつまいも	油 ごま	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし 和風だし	619 27.1 2.3	765 32.0 2.7
17	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら いものこ汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参	にんにく しょうが ごぼう 大根 ねぎ しめじ	米 でんぷん しらたき 砂糖 さといも こんにやく	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし みりん 食塩	704 27.5 2.2	867 32.5 2.6
18	水	ソフトめん 牛乳 けんちんうどん汁 大学芋 ツナサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	人参 人参	大根 ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん さといも こんにやく さつまいも 砂糖 水あめ	ごま油 油 ごま 中華ドレッシング	しょうゆ 和風だし 酒 食塩 しょうゆ	624 23.5 2.3	817 28.8 2.7
19	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 揚げじゃこサラダ ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 人参	もやし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぷん	油 ごま すりごましょうゆドレッシング 油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース	690 23.7 2.5	868 29.2 3.1
20	金	丸パン 牛乳 あじフィレフライ(ソース) さつまいもサラダ 肉団子のトマトスープ	あじ 鶏肉	牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 小麦粉 さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ 油	※ソース スープストック 食塩 こしょう ガラスープの素	682 24.6 2.5	840 29.8 3.1
23	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ごま和え キムチのみそ汁	いわし かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 人参 には	しょうが もやし 切干大根 キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ 白菜キムチ	米 砂糖 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし	640 28.2 2.4	794 33.8 2.9
24	火	わかめごはん 牛乳 しゅうまい 磯香和え 白菜スープ	豚肉 豚肉	わかめ 牛乳 のり	小松菜 人参 人参	玉ねぎ しょうが もやし 白菜 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸 しょうが	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油	食塩 食塩 しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	656 23.0 2.9	793 27.4 3.6
25	水	スパゲッティーナボリタン 牛乳 ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ クロワッサン	ベーコン 豆乳 おから	牛乳	トマト 人参 ピーマン 人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 スパゲッティ じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん クロワッサン	油 ショートニング 油 イタリアンドレッシング	ケチャップ ソース こしょう 食塩	590 19.9 2.1	751 23.3 2.6
26	木	ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら にんじんしりしり 豚汁	鶏卵 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	大根 ねぎ	米 さつまいも てんぷら粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま	しょうゆ 和風だし 和風だし	641 23.0 1.6	797 27.2 1.9
27	金	食パン 牛乳 メンチカツ(ソース) キャベツのサラダ 秋のクリームシチュー	豚肉 鶏肉 ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 人参	キャベツ キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム しめじ とうもろこし	食パン パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 かんきつドレッシング	食塩 しょうゆ ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	703 27.0 2.9	861 32.3 3.6
30	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン りっちゃんサラダ ワントンスープ	鶏肉 ハム かつお節 豚肉	牛乳 昆布	人参 人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 ワントン	イタリアンドレッシング ごま油	しょうゆ みりん 酒 食塩 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	621 30.3 2.0	765 35.5 2.4
31	火	ごはん 飲むヨーグルト ハンバーグおろしソース かぼちゃサラダ 豆乳みそ汁	鶏肉 豚肉 豚肉 豆乳 味噌	飲むヨーグルト チーズ	かぼちゃ トマト かぼちゃ 人参 小松菜	大根 玉ねぎ にんにく しょうが 果汁(すだち・ユズ・だいだい・りんご・レモン) 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 でんぷん 砂糖 水あめ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	食塩 酢 みりん 魚醤 和風だし	712 22.9 1.8	909 29.1 2.3

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけ、秋を満喫しましょう。

身近な「SDGs」を意識してみませんか

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています

みんなで同じものを食べることが出来ます

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

地産地消を推進しています

給食時間にはできるSDGsの取り組み一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食がら、バランスのよい食事について学ぶ

食べられる人は、なるべく残さず食べる

食器を大切に使う

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋に美味しい食べ物

新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、カブ、カブト、サケ、サバ、なす、栗、まつたけ、梨、ぶどう、柿