

\*献立は、都合により変更する場合があります。  
 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



# 2023年 10月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	小学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	中学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
		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・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	しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム とうふ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) かぼちゃのポターージュ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん かぼちゃ	いちご たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン さとう さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ※イタリアンドレッシング	しょうゆ さけ しお	532 19.5 1.9	706 24.6 2.6	811 27.9 3.0
3火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター いそかあえ おやこに	とりにく けいらん あぶらあげ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかさぎ あおさ おきあみ のり	こまつな にんじん にんじん	もやし はくさい たまねぎ はくさい たけのこ	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ みりん さけ しお	546 20.9 1.7	661 25.5 2.0	829 30.6 2.4
4水	やきそば ぎゅうにゅう にらまんじゅう あげじゃこサラダ(すりごましょうゆドレッシング) クロワッサン	ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん  こまつな	もやし たまねぎ キャベツ たけのこ キャベツ きゅうり	やきそばめん でんぷん さとう	あぶら ※すりごましょうゆドレッシング	やきそばソース しょうゆ さとう しお	571 19.8 2.1	663 22.6 2.6	826 27.1 3.4
5木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき おひたし すいとんじる	さば かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし だいこん ねぎ	こめ		しお しょうゆ しょうゆ みりん さけ しお	558 23.3 1.9	694 28.0 2.3	855 33.1 2.7
6金	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ フルーツあえ あきやさいカレー	けいらん とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	パインアップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ しめじ にんにく しょうが	こめ でんぷん さとう ゼリー さとう さつまいも	あぶら	しお す ケチャップ ソース カレールウ	615 18.0 1.8	740 20.5 2.2	926 24.8 2.6
10火	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき ひじきのいりに だいこんのみそじる ブルーベリーゼリー	さけ みそ あぶらあげ さつまあげ だいご みそ とうふ	ひじき	にんじん にんじん  こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ブルーベリーピューレ	こめ しらたき さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	588 24.3 2.0	711 28.9 2.4	869 34.2 2.8
11水	しおラーメンスープ(ちゅうかめん) ジョア とりにくのからあげ かみかみサラダ(パンパンジードレッシング)	ぶたにく なると とりにく いか	はっこうにゅう	にんじん  こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん	あぶら ※パンパンジードレッシング	しおラーメンスープのもと とりがらスープ しょうゆ さけ しお	574 29.5 2.3	685 35.0 2.9	796 40.5 3.3
12木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら いものこじる	けいらん とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	ごぼう ねぎ だいこん しめじ	こめ さとう でんぷん しらたき さとう さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら  ごま	す しょうゆ しお しょうゆ みりん しょうゆ みりん しお わふうだし	488 20.3 1.8	593 24.0 2.2	737 28.5 2.6
13金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくののりずあえ さつまいものみそじる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	だいこん にんにく もやし はくさい たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん さとう さとう さつまいも	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ す わふうだし	555 23.4 1.6	684 28.0 2.0	855 34.9 2.3
16月	まるパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ(ソース) ポークビーンズ ポトフ	ぶたにく だいご ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ マッシュルーム	まるパン パンこ こむぎこ さとう さとう じゃがいも	あぶら	※ソース しょうゆ ソース ケチャップ スープストック しお こしょう	570 22.8 2.3	701 28.0 2.9	808 31.9 3.4
17火	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ ちゅうかあえ ぎょうざスープ	ぶたにく ちゅうかくらげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん  こまつな にんじん  こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり はくさい ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	こめ はるさめ さとう さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ す しょうゆ こしょう ちゅうかだし	509 19.8 1.9	620 23.4 2.3	766 27.6 2.7
18水	スパゲティーナポリタン ぎゅうにゅう こくとうロールパン コーンカップグラタン チキンサラダ(ごまドレッシング)	おから とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ピーマン とうもろこし にんにく	スパゲティ こくとうロールパン じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	コンソメ こしょう しお	553 18.4 1.9	628 21.0 2.3	761 24.2 2.7
19木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ごまあえ キムチのみそじる	いわし かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん  こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい たまねぎ だいこん 白菜キムチ	こめ さとう でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ しお わふうだし	530 26.1 1.9	623 28.9 2.2	775 34.6 2.6
20金	ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング) ハヤシチュー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ パンこ こむぎこ	あぶら イタリアンドレッシング	しょうゆ しお	558 21.3 2.0	672 24.9 2.3	833 29.7 2.8
23月	しょくばん ぎゅうにゅう メンチカツ(ソース) さつまいもサラダ(ノンエッグマヨネーズ) クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくばん こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	※ソース こしょう コンソメ シチュールウ	530 21.7 2.2	737 27.4 2.8	847 31.3 3.2
24火	わかめごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ブロッコリーのおかかあえ ぶたにくとはくさいのちゅうかスープ けんちんうどんじる(ソフトメン)	ぶたにく かつおぶし ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが はくさい たまねぎ だいこん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ パンこ でんぷん こむぎこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	しお しお しょうゆ とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	508 21.5 2.0	602 24.5 2.3	765 30.1 2.9
25水	ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら ツナサラダ(ちゅうかドレッシング)	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	さつまいも てんぷらこ	あぶら ちゅうかドレッシング	しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ しお みりん わふうだし	504 24.5 1.8	606 29.5 2.5	781 37.5 2.6
26木	ごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがしょうゆいそべフライ にんじんしりしり とんじる	イカ けいらん ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん  こまつな	しょうが だいこん ねぎ	こめ パンこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら あぶら  ごま	しょうゆ しょうゆ わふうだし わふうだし	572 25.0 1.9	682 28.2 2.2	844 33.7 2.6
27金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき りっちゃんサラダ(イタリアンドレッシング) ワンタンスープ	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん  ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう	イタリアンドレッシング ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん しお とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	495 23.2 1.8	603 27.6 2.1	757 34.5 2.6
30月	まるパン ぎゅうにゅう キャラメルパテ あじフィレフライ(ソース) さっぱりサラダ(かんきつドレッシング) ミートボールのトマトスープ	あじ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	まるパン キャラメル こむぎこ パンこ	あぶら かんきつドレッシング	しお ※ソース スープストック しお こしょう	532 25.8 2.4	655 29.7 2.9	772 36.6 3.5
31火	ごはん アシドミルク ハロウィンハンバーグオニオンソース かぼちゃサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ハロウィン とりにゅうみそ	とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう あぶらあげ みそ	アシドミルク	かぼちゃ トマト かぼちゃ にんじん にんじん  こまつな	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ	コンソメ しょうゆ しお こしょう わふうだし	582 21.5 1.8	691 24.5 2.1	872 30.5 2.6

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、きゅうりを予定しています。

## きゅうしょくだより



稲敷市立東学校給食センター

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

### 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できず

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

### 給食時間にできる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、パ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

### 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。

