

小学校  
2021年



# 10月 献立予定表Aコース

今元小・行橋小・行橋北小・行橋南小・菟島小・今川小

行橋市防災食育センター  
ハート♡イート



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

http://www.city.yukuhashifukukajp/educate/soshiki/bousaisyokuku/

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうはまいにちつき ます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もともになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちようしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もともになるもの		
1 金	こくとうしょくパン			パン		<p><b>今月の給食について</b></p> <p>10月になり、過ごしやすい気候になってきました。さて、秋といえば…? 「食欲の秋」ですね。この時期、新米をはじめ、美味しいものがたくさん出回ります。給食でも、秋を感じる食材や献立を多く取り入れています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・秋野菜のシチュー</li> <li>・なめこのみそ汁</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・焼きししゃも</li> <li>・さんまかば焼き</li> <li>・りんご</li> <li>・さつまポテト</li> </ul> <p>など</p> <p>秋の味覚を味わいましょう。</p>
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず むぎみそ	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイオン 塩 赤ワイン こしょう	
	かぼちゃのアンサンブルエッグ	とりにく たまご	かぼちゃ	でんぷん さとう あぶら	かつお節 みりん 酢 醤油 塩	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり コーン	さとう オリーブオイル	酢 醤油	
4 月	しろごはん			こめ		
	あつあげのごもくに	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく	さとう	酒 みりん 醤油 塩	
	やしししゃも	こもちししゃも			塩	
	のりつくだに	のり		さとう	醤油 塩	
5 火	キムチごはん	ぶたにく	にんじん はくさいキムチ しょうが	こめ むぎ さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	酒 醤油 塩	
	ちゅうかスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ しいたけ		中華スープ 醤油 塩 こしょう	
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう	
	ライチゼリー			ゼリー		
6 水	ワンローフパン			パン		
	あきやさいのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	さつまいも コーンスターチ バター なまクリーム	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	
	だいずとコーンのソテー	ウインナー だいず	コーン えだまめ	オリーブオイル	塩 こしょう	
	りんご		りんご			
7 木	しろごはん			こめ		
	とうふのすましじる	かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ		だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さばしょうがに	さば	しょうが	さとう でんぷん	みりん 醤油 塩	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	さとう なたねあぶら ごま	酢 醤油 こしょう	
8 金	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぶたじゃが	ぶたにく ひらてん	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	じゃがいも さとう	酒 みりん 醤油	
	ちくさやき	たまご とうふ	にんじん こまつな たけのこ しいたけ	さとう でんぷん しょくぶつ	かつお節 煮干し 醤油 塩	
	ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ	ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
11 月	よこわりまるパン			パン		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	なたねあぶら	野菜ブイオン シャンタンスープ 醤油 塩 こしょう	
	グリルチキン	とりにく	にんにく	さとう オリーブオイル	酒 みりん 醤油 塩 こしょう	
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ	酢 醤油 塩 こしょう	
12 火	しろごはん			こめ		
	かきたまじる	ちくわ たまご	ねぎ しめじ	でんぷん	だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さわらてりやき	さわら		でんぷん さとう	みりん 醤油 塩	
	こまつなのびたし	あぶらあげ	にんじん こまつな えのきたけ	さとう	かつお節 醤油	
13 水	むぎごはん			こめ むぎ		
	なめこのみそしる	とうふ こめみそ	にんじん ねぎ なめこ		いりこ	
	ハンバーグわふうおろしソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう ラード	チキンブイオン 酒 みりん 醤油 塩	
	もやしごまずあえ	しらすぼし	にんじん きゅうり もやし	さとう ごま	酢 醤油 塩	
14 木	ソフトフランスパン			パン		
	スパゲティミートソース	ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ なたねあぶら オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう	
	さんしょくサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ コーン	さとう オリーブオイル	酢 醤油 こしょう	
	さつまポテト			さつまいも さとう なたねあぶら	みりん 塩	
15 金	しろごはん			こめ		
	ごぼうだんごのすましじる	たら	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	でんぷん さとう ラード	だし昆布 酒 かつお節 醤油 塩	
	さんまかばやき	さんま		でんぷん さとう なたねあぶら	みりん 醤油	
	あさづけ		キャベツ きゅうり	ごまあぶら	醤油 塩	

**世界の料理**  
**10月は「インド」**

**「ナン」**  
北インド発祥のパンです。「タンドール」という専用の大きな窯の内側に張り付けて、焼いて作られます。インドでもその窯を持っている家庭は極まれであり、また、ナンの主原料である精製された小麦粉が高価であることから、インド人にとってナンは、お祝い事や外食をする時のちょっとした贅沢品になっているそうです。

モチモチとした食感が特徴です。

**「カレー」**  
ひき肉のカレーである「キーマカレー」を予定しています。インド料理の特徴は、なんといってもスパイス。インドでは、辛みや香りなど特徴あるスパイスを上手に使うことで、体調の管理もされているそうです。

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうはまいにちつき ます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの		
18月	むぎごはん			こめ むぎ		<p>●今月の地場産物・県産 米、麦、牛乳、 しめじ、えのきたけ、</p>  <p><b>郷土料理</b> <b>10月は「鹿児島県」</b></p>  <p><b>「さつまい」</b> 鶏肉を使った具だくさん のみそ汁です。「さつま」 というのは、鹿児島県の一 部の昔の呼び名です。 鹿児島県では、鶏の飼育 が盛んであるため、さつま 汁の他にも、様々な鶏料理 が親しまれているそうです。 給食のさつまいは、さらに 鹿児島県の特産物である さつまいを入れて います。</p>  <p><b>特産物「きびなご」</b> 鹿児島で多くとれる体長 10cmくらいの小さな魚で す。体に入った帯状の美し い銀色のしま模様が特徴で す。 鹿児島県南部の方言で、 帯のことを「きび」、小魚 のことを「なご」と呼ぶこ とから、その見た目の特徴 に合わせ「きびなご」と呼 ぶようになったと言われて います。</p> 
	はるさめスープ	ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ きくらげ	はるさめ	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	えびのチリソース	えび だいず	たまねぎ にんにく しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう なたねあぶら	トマトケチャップ 野菜ブイヨン 豆板醤 魚醤 塩	
	ミニフィッシュ	いりこ		でんぷん さとう ごま	塩	
19火	ナン	インドの料理		ナン		
	だいずのキーマカレー	ぶたにく だいず	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが えだまめ マッシュルーム	カレーパウダー ハヤシルウ なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース シャンタンスープ 塩	
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぷん しょうぶつゆ	塩	
	フルーツミックス		おうとう パイナップル みかん			
20水	むぎごはん			こめ むぎ		
	たぬきじる	ひらてん	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	でんぷん	だし昆布 みりん かつお節 醤油 塩	
	いわしうめ	いわし	しそ うめ	でんぷん さとう	みりん 醤油 塩	
	ひじきふりかけ	かつおぶし しらすぼし ひじき		さとう ごま	みりん 醤油	
21木	しろごはん			こめ		
	あきやさいのもの	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう れんこん えだまめ しいたけ こんにゃく	さといも さとう	酒 みりん 醤油	
	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ こめみそ		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ	さとう	醤油	
22金	ミルクしよくパン			パン		
	やさいスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しめじ	なたねあぶら	野菜ブイヨン シャンタンスープ 醤油 塩	
	とりにくのカシューナッツいた め	とりにく	グリーンアスパラガス にんにく しょうが	でんぷん さとう なたねあぶら カシューナッツ	酒 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
25月	しろごはん			こめ		
	さつまい	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	さつまいも	いりこ	
	きびなごカリカリフライ	きびなご	しょうが	こめこ じゃがいも でんぷん さとう なたねあぶら こめあぶら	塩 こしょう	
	こんぶあえ	こんぶ	にんじん きゅうり	さとう ごま	醤油	
26火	むぎごはん			こめ むぎ		
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	でんぷん なたねあぶら	中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう	
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ こめこ はるさめ でんぷん さとう こなあめ なたねあぶら ラード	醤油 塩 こしょう	
	オレンジ		オレンジ			
27水	ワンローフパン			パン		
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン	コーンスターチ バター なまクリーム	コンソメ シャンタンスープ 塩 こしょう	
	にくだんご	とりにく だいず	にんじん トマト ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが えだまめ りんご	くわい でんぷん さとう なたねあぶら ラード ごま	トマトケチャップ ウスターソース 酢 醤油 塩 こしょう	
	ほうれんそうとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう コーン	オリーブオイル	醤油 塩	
28木	しろごはん			こめ		
	けんちんじる	とりにく あつあげ	にんじん ねぎ しめじ	さといも	だし昆布 酒 かつお節 醤油 塩	
	さんまみぞれ	さんま	だいこん	さとう でんぷん	みりん 醤油 塩	
	きんぴらごぼう	ひらてん	にんじん ごぼう	さとう なたねあぶら ごま	みりん 醤油	
29金	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく あかみそ	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きくらげ	さとう なたねあぶら	酒 みりん 醤油 唐辛子	
	ショーロンポウ	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう ラード	オイスターソース ワイン 醤油 塩 こしょう	
	こざかなつくだに	しらすぼし	かんてん	さとう	酢 塩	



☆旬の食べ物の良いところ☆

- ・栄養価が高くなる。
  - ・おいしさが増す。
  - ・新鮮なものを安価で購入できる。  
など
- これらの他にも、秋が旬の食べ物には、  
ビタミンB群や糖質を多く含んでいるもの  
が多いため、疲労回復や寒い冬に向けて  
の健康な体づくりに役立ちます。

10月平均栄養価		
エネルギー	たんぱく質	脂質
615kcal	24.0g	19.8g
栄養基準値(中学年)		
[650]	[26.8]	[18.1]

10月給食回数21回

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。