

小学校
2021年



10月 献立予定表Bコース

泉小・仲津小・稗田小・椿市小・延永小

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 もとなるもの		
1 金	しろごはん			こめ		<p>今月の給食について</p> <p>10月になり、す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"> ・秋野菜のシチュー ・なめこのみそ汁 ・秋野菜の煮物 ・焼きししゃも ・さんまかば焼き ・りんご ・さつまポテト <p>など</p> <p>秋の味覚を味わいましょう。</p>
	もずくじる	かまぼこ もずく	ねぎ たまねぎ えのきたけ		だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さんまかんろに	さんま		でんぷん さとう はちみつ	みりん 醤油 塩	
	ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ	さとう なたねあぶら	みりん 酒 醤油 唐辛子	
4 月	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		
5 火	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			
6 水	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 こんにゃく	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	
7 木	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	
	ちぐさやき	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 しょくぶつゆ	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	
8 金	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	野菜ブイヨン 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	
11 月	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	
12 火	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	チキンブイヨン 酒 みりん 醤油 塩	
	もやしごまずあえ	しらすばし	にんじん きゅうり もやし	さとう ごま	酢 醤油 塩	
13 水	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	
14 木	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	
15 金	むぎごはん			こめ むぎ		
	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	

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 *ぎゅうにゆうはまいにちつき 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 もとになるもの		
18月	ナン インドの料理			ナン		●今月の地場産物・県産 米、麦、牛乳、 しめじ、えのきたけ、 
	だいたいのキーマカレー	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	カレールー 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	でんぶん しょくぶつゆ	塩	
	フルーツミックス		おうとう パイナップル みかん			
19火	しろごはん			こめ		郷土料理 10月は「鹿児島県」  「さつまい」 鶏肉を使った具だくさん のみそ汁です。「さつまい」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、さつまい汁の他にも、様々な鶏料理が親しまれているそうです。 給食のさつまい汁は、さらに鹿児島県の特産物であるさつまい芋を入れて  います。 特産物「きびなご」 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。 
	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	でんぶん 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		でんぶん 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	
20水	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 こんにやく	さといも さとう	酒 みりん 醤油	
	しろみざ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	
21木	ミルクしょくパン			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	野菜パイオン 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	でんぶん 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				
22金	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 こんにやく	でんぶん	だし昆布 みりん かつお節 醤油 塩	
	いわしうめに	いわし	しそ うめ	でんぶん 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	
25月	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	でんぶん 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 でんぶん 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			
26火	ワンローフパン			パン		
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゆう 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 でんぶん 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	
27水	しろごはん			こめ		
	さつまいる 鹿児島県の料理	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにやく	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 でんぶん 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	
28木	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 でんぶん 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	かんでん	さとう	酢 塩	
29金	しょくパン ブルーベリージャム			パン ジャム		
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん	じゃがいも オリーブオイル	野菜パイオン コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん ほうれんそう コーン	マカロニ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	やめちやムース			ムース		

郷土料理
10月は「鹿児島県」

「さつまい」
鶏肉を使った具だくさん
のみそ汁です。「さつまい」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、さつまい汁の他にも、様々な鶏料理が親しまれているそうです。
給食のさつまい汁は、さらに鹿児島県の特産物であるさつまい芋を入れて
います。

特産物「きびなご」
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。

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。

しゅん **秋** が旬の食べ物



こめ
さんま
きのこ
さつまいも
りんご
かき
れんこん
ごぼう
ししゃも
くり

☆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。