

平成 30 年 10 月

予定献立表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338

FAX 39-5413

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん黄牛乳赤 にくじゃがに ぶたにく 25 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 20 緑 いとこんにゃく20 黄 グリンピース 3 緑 (さとう 3 みりん 1.5) しょうゆ(濃)6.5 すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 (す 2.5 しょうゆ(淡) 0.5) (さとう 1.5 しお 0.2) うめぼし 1こ 緑 梅干で元気!! キャンペーン 583	パン黄牛乳赤 とりにくのバリバリやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1 しお 0.2) こしょう 0.03 キャベツのスープに ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 40 緑 (コンソメ 2 しお 0.2) こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.73 くだもの きのかわがき1/8こ 緑 境原小、学文路小、隅田小、あやの台小、橋本小 恋野小、西部小、城山小、高野口小、応其小 れいとうピーチ1こ 緑 その他の学校 643	ごはん黄牛乳赤 マーボーあつあげ あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 5 緑 (おろししょうが0.5 にんにく 0.5) (あぶら 0.5 さけ 1) みりん 0.4 しょうゆ(濃) 4 さとう 2 はちちょうみそ6.5 トウバンジャン0.02 ちゅうかスープ 1 でんぶん 2 ナムル ほうれんそう 10 緑 もやし 30 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8) 675	パン黄牛乳赤 しろみざかなフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 4.4) ワントンスープ ワントン 25 赤 にんじん 10 緑 しいたけ 0.3 緑 チンゲンサイ 10 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ 1) とりがらスープ6 こしょう 0.02 702	にくそぼろごはん牛乳赤 ごはん黄 ぶたミンチ 30 赤 ぎゅうミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 グリンピース 3 緑 たまねぎ 30 緑 (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 6) (さとう 2.5 みりん 0.5) かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 20 緑 ひじき 1.2 赤 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2) みつおさつ 35 黄 695
8	9	10	11	12
たい いく ひ 体育の日 	パエリア牛乳赤 サフランライス 黄 ごはんにまぜてね ベーコン 10 赤 えび 25 赤 いか 25 赤 あさり 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 タイストマト 5 緑 あかピーマン 5 緑 マッシュルーム 5 緑 (にんにく 1 オリーブあぶら0.3) (しお 0.1 こしょう 0.01) だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 (さとう 1.4 しょうゆ(淡) 1.2) (す 1.5 しお 0.1) かたぬきチーズ 1こ 赤 637	パン黄牛乳赤 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ 1こ 赤 (ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 1) (ソース 1 さとう 1.5) ボイルブロッコリー ブロッコリー 25 緑 (あおじそドレッシング 4) ABCマカロニスープ ABCマカロニ 4 黄 ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 きのこミックス 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2) (こしょう 0.02) 661	げんりょうごもく黄牛乳赤 たきこみごはん さばのてりやき さば 1きれ 赤 しょうゆ(濃) 2 (みりん 0.6) (でんぶん 0.2 さとう 1.8) なめこじる とうふ 15 赤 なめこ 8 緑 わかめ 0.5 赤 だいこん 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) くだもの きのかわがき1/8こ 緑 紀見小、柱本小、清水小、三石小、信太小 全中学校 れいとうピーチ1こ 緑 その他の学校 761	ごはん黄牛乳赤 かぼちゃのひきにくフライ 1こ 緑赤 揚げ油 黄 そくせきづけ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)1.4 さとう 0.1) (いちみつがらし0.01 す 1) ひじきのいために ぶたにく 15 赤 こんにゃく 15 黄 ひじき 5 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 5 赤 さやいんげん 5 緑 (さとう 2.4 しょうゆ(濃) 4.5) (みりん 1 さけ 1) かつおだし 0.5 あぶら 0.5 654
15	16	17	18	19
ごはん黄牛乳赤 いわしのうめに 1きれ 赤 キャベツのこんぶあえ キャベツ 35 緑 しおこんぶ 1 赤 けんちんじる とうふ 25 赤 さといも 20 黄 ごぼう 5 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5) (しお 0.2 かつおだし 1.2) (でんぶん 2 あぶら 0.5) 609	パン黄牛乳赤 あきあじシチュー ぶたにく 20 赤 さつまいも 45 黄 しめじ 5 緑 たまねぎ 60 緑 ほうれんそう 5 緑 くり 5 黄 マッシュルーム 7 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (クリームシチュール7 コンソメ 0.5) (しお 0.1 こしょう 0.02) ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 20 緑 コーン 15 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.6) 654	げんきっ子こんだて ごはん黄牛乳赤 さんまのしおやき さんま 1きれ 赤 (しお 0.3) にんじんしりしり サラダチキン 15 赤 にんじん 20 緑 ごま 1.6 黄 (さとう 1 しお 0.4) (レモンかじゅう1) だいこんのみそしる だいこん 30 緑 とうふ 20 赤 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 656	パン黄牛乳赤 ほうれんそうオムレツ 1きれ 赤 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 きゅうり 5 緑 チキンハム 5 赤 コーン 5 緑 (たまごなしマヨネーズ6 しお 0.1) (す 0.4 さとう 0.3) チンゲンサイのスープ とりにく 10 赤 チンゲンサイ 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 (ちゅうかスープ1.5 しお 0.1) (しょうゆ(淡)0.5 こしょう 0.02) 625	ぎゅうどん牛乳赤 むぎごはん黄 ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにゃく25 黄 たまねぎ 60 緑 ねぎ 7 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃) 6 さとう 3.4) (みりん 1 かつおだし 0.2) (さけ 1) ひじきとだいずのおかかあえ キャベツ 20 緑 だいず 10 赤 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) ぶどうゼリー 1こ 黄 638
22	23	24	25	26
カレーライス牛乳赤 ごはん黄 ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 なす 10 緑 (カレールウ 13 ソース 1.5) (ケチャップ 2 カレーこ 0.15) (スーパーストック1 しお 0.1) (にんにく 0.7 おろししょうが0.5) あぶら 0.5 フルーツしらたま ミックスフルーツ45 緑 しらたまだんご20 黄 (みかん・もも・パイナップル) シロップ (さとう 2 みず 10) 707	ごはん黄牛乳赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 10 緑 さといも 25 黄 さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 うずらたまご 20 赤 れんこん 15 緑 (さけ 1.8 みりん 1) (さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6) (あぶら 0.5) うめあえ キャベツ 30 緑 あかたまねぎ 10 緑 かりかりうめ 1 緑 ちくわ 5 赤 ほしいも 1こ 黄 616	楽うまパン牛乳赤 ぎりめいりパン黄 ツナ 20 赤 コーン 20 緑 きゅうり 10 緑 たまごなしマヨネーズ4.5 こうやどうふのフライ 2こ 赤 揚げ油 黄 コンソメスープ ちくわ 5 赤 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 こしょう 0.03) (しょうゆ(淡) 1) 666	ごはん黄牛乳赤 あまずにくだんご 2こ 赤 じゃこサラダ だいこん 30 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡)1.8 す 2.7) (さとう 2 ごまあぶら 0.5) ちゅうかスープ ぶたにく 10 赤 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 1) (さけ 1 しお 0.1) (こしょう 0.02) 598	わかめごはん黄牛乳赤 やきししゃも赤 ししゃも 2び 小学校 2び 中学校 3び ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 さといも 20 黄 だいこん 15 緑 こんにゃく 10 黄 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) くだもの 11月にも登場します かき 1/6こ 緑 紀見小、西部小、城山小、信太小 紀見東中、高野口中 みかん 1こ 緑 その他の学校 656
29	30	31	こん げつ 今月のよてい うめ ぼ げん き 1 日…梅干しで元気！ うめ ぼ キャンペーンの梅干しです。 こ 17 日…げんきっ子こんだて こん げつ 今月のテーマはさんまです。 はしもと し こん げつ 橋本市でとれる今月のやさい たま 玉ねぎ、なす、さつまいも、ねぎ、 だいこん 大根、きゅうり、じゃがいも、 こまつな 小松菜、にんにく、紀の川柿、柿、 かき みかん、たけのこ、マッシュルー と ムを取り入れる予定です。	
ごはん黄牛乳赤 とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 でんぶん 黄 揚げ油 黄 (さけ 1.5 しお 0.2) (レモンかじゅう2.5 さとう 2) しょうゆ(濃) 3 きゅうりのピリからづけ きゅうり 30 緑 (いちみつがらし0.01 トウバンジャン0.1) (しょうゆ(濃) 1 しお 0.1) さつまいものみそしる さつまいも 20 黄 だいこん 25 緑 えのきたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) 690	きりめいりパン黄牛乳赤 ボイルウインナー 小学校 ロング 1ぼん 赤 中学校 ショート 3ぼん 赤 ケチャップ 1ふくら ボイルキャベツ キャベツ 35 緑 クラムチャウダー あさり 20 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 グリンピース 3 緑 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 0.5 ポタージュのもと7) (しお 0.1 こしょう 0.03) 717	ごはん黄牛乳赤 あつあげとたけのこのちゅうかいため ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 しろねぎ 3 緑 (おろししょうが1 ちゅうかスープ1.5) (さとう 2 しょうゆ(濃) 3) (オイスターソース1 ごまあぶら 1) でんぶん 2 アーモンドあえ キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 アーモンド 1.2 黄 (しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.25) (さとう 0.3) ひじきのり 1ふくら 赤 636		

☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量
で単位はgです。

☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減

☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増

☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



うん どう
運動

しょうじ ちから はっ き
バランスのよい食事で力を発揮しよう！

べん きょう
勉強

主食

主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。

ごはん、パン、めん、パスタ

ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です！

主菜

主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。

肉、魚、卵、大豆料理

ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆

副菜

主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。

野菜、きのこ、いも、海藻料理

野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも

牛乳・乳製品

主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。

牛乳、ヨーグルト、チーズ

果物

主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。

りんご、みかん、ぶどう、いちご

育みたい食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1 もの人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）※2 と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間646万トン※3 発生しています。

世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にいただければと思います。



きのこ

しいたけ、まいたけ、マッシュルーム、まつたけ、えのきたけ、エリンギ、しめじ、なめこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。きのこは低カロリーながら、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれていて、健康的な食品です。給食に出てくる「きのこミックス」は、しめじ、えのきたけ、まいたけがミックスされたものです。他にもいろんなきのこが使われているので、探してみてくださいね。

毒きのこに注意！

秋は毒きのこによる食中毒が多発しています。野生のきのこを見分けるのは大変難しいので、安易に採って食べたり、人にあげたりしないようにしてください。

私たちにできること？

食べ物を無駄にしない

地域で生産された食べ物を選ぶ

世界の食料問題に目を向ける

おすすめ給食レシピ

～マーボー厚揚げ～ 《作り方》

① にんにく、しょうがはすりおろし、厚揚げはさいの目、葉ねぎは小口切り、たまねぎとにんじんはみじん切りにする。

② 片手鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを少し炒め、豚ひき肉、にんじん、たまねぎの順に加えて炒める。

③ 野菜に火が通ったら厚揚げを加えさらに炒める。干しいたけを加える。

④ Aの調味料、水を加え煮る。葉ねぎを加える。

⑤ トウバンジャンで辛味を調整し、かたくり粉でとろみをつける。マーボー豆腐の豆腐を厚揚げに変えた献立です。炒めても崩れにくく作りやすいので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

《材料》 《4人分》

厚揚げ 280g（2枚程度）	濃口しょうゆ 大さじ1
豚ひき肉 80g	みりん 小さじ1/2
にんじん 1/3本	酒 小さじ1
たまねぎ 1玉	さとう 大さじ1
干しいたけ 1枚	八丁みそ（赤みそ） 26g
葉ねぎ 1束	中華スープの素 4g
しょうが 1かけ	かたくり粉 大さじ1
にんにく 1かけ	トウバンジャン 少々
油 小さじ1	水 240ml

