



10月学校給食献立表

多度津町教育委員会
平成30年10月1日発行

日曜日	献立名			牛乳	黄 からだを動かす ねつや力になる	赤 血や肉、骨や 歯になるもの	緑 からだの調 子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g	22 月	麦ごはん	八宝菜	大豆と小煮干の 揚げ煮 昆布の佃煮	こめ おおむぎ でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいち いりこ こんぶ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ エリンギ	706	28.9	
	主食	おも 主なおかず	そ 副えのおかずなど																
1・月	麦ごはん	豚肉とごぼうの うま煮	春雨サラダ 小女子の佃煮	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こんぶ こうなご	にんじん たけのこ ごぼう キャベツ もやし とうもろこし		635	22.7	23 火	夕焼け ごはん	鶏肉のから揚げ	じゃがいもと 野菜のスープ	こめ しょうしんこ でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいち とりこ たまご ベーコン	にんじん しいたけ しょうが キャベツ エリンギ セロリー ★たまねぎ	655	29.4	
2・火	全粒粉パン	白いんげん豆と マカロニのクリーム煮	ポテトサラダ りんご マヨネーズ	パン マカロニ じゃがいも バター あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ソーセージ あさり とうにゅう だっしふんにゅう チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ エリンギ レタス りんご		624	22.5	24 水	麦ごはん	煮込みおでん	じゃこの 鉄骨サラダ りんご	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご てんぷら みそ こんぶ ひじき しらすぼし	にんじん だいこん ごぼう とうもろこし きゅうり キャベツ りんご	715	25.3	
3・水	麦ごはん	松風焼き	野菜の ごま酢あえ 大根とふしめんの すまし汁	こめ おおむぎ ぱんこ さとう ふしめん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりこ たまご みそ ちくわ なると あぶらあげ	ねぎ こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ★たまねぎ		716	29.0	25 木	ごはん	さばの幽庵焼き	ゆで野菜 きんぴら れんこん	こめ さとう でんぶん こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば てんぷら あぶらあげ	にんじん ゆず キャベツ れんこん たけのこ	705	27.6	
4・木	(多小) (豊小) (四小) 栗ごはん (幼) (白小) (中) ごはん	さんまの たつた揚げ	野菜のしそあえ きのこ汁 ふりかけ (幼・白小・中)	こめ おおむぎ しょうしんこ でんぶん くり ごま あぶら	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	こまつな しそ ねぎ しょうが キャベツ だいこん えのきたけ エリンギ しめじ ★たまねぎ		745	26.4	26 金	かやくうどん (スイートロールパンがつかます)	かぼちゃの 天ぷら なしゼリー	パン うどん さとう こむぎご でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりこ なると あぶらあげ たまご	にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ ★たまねぎ	690	24.6		
5・金	ミルクパン	カレーピーンズ	ごぼうサラダ なし	パン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち ちくわ	にんじん トマト たまねぎ とうもろこし キャベツ		622	24.8	29 月	麦ごはん	焼き豆腐の みそぼろ煮	大根サラダ	こめ おおむぎ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ぶたにく みそ ちくわ こんぶ	にんじん ねぎ たけのこ エリンギ だいこん キャベツ とうもろこし ★たまねぎ	650	26.5	
9・火	中華風 炊き込みごはん	あげさつまいも	ワントンスープ 希少糖シロップ	こめ さつまいも こむぎご あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた むきえび あさり だいち うずらたまご ベーコン	にんじん ねぎ たけのこ エリンギ もやし たまねぎ		654	20.6	30 火	いりこめし	昆布の天ぷら	野菜のうま煮 しょうゆ豆	こめ こんにやく こむぎご でんぶん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご てんぷら とりこ そらまめ いりこ こんぶ	にんじん ごぼう エリンギ たけのこ	613	22.6	
10・水	大豆入りさけごはん (麦ごはん)	切干大根の ハリハリ漬け けんちん汁	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ だいち とうふ あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり しめじ ごぼう ★たまねぎ		651	27.2	31 水	ハヤシライス (麦ごはん)	元気サラダ かぼちゃの マフィン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎご さとう あぶら バター ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし チーズ わかめ こんぶ チーズ	にんじん トマト しめじ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし ★たまねぎ	719	21.3			
11・木	(多小) (豊小) (四小) ごはん (幼) (白小) (中) 栗ごはん	豚肉の しょうが焼き	ゆで野菜 さといもと だいこんの煮物 ふりかけ(多小・豊小・四小)	こめ おおむぎ さとう さといも くり ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あぶらあげ	こまつな にんじん しょうが キャベツ だいこん		712	30.7	<p>… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。 ★印は多度津町内産の食材です。 ※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。</p>									
12・金	黒糖パン	さけの アーモンドフライ	海藻サラダ ABCスープ	パン さとう こむぎご パンこ マカロニ アーモンド あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう さけ たまご ちくわ ベーコン うずらたまご わかめ こんぶ ★たまねぎ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー ★たまねぎ		662	31.6	<p>10月 元気サラダ 31日(水)の献立レシピ</p> <p>小学1年生の国語で習う「サラダでげんき」の中に登場するサラダです。色鮮やかで見た目も良く、こんぶやかつお節などが入って栄養たっぷりなので、名前の通り元気が出るサラダです。</p> <p>【材料：4～5人分】 にんじん(せん切り) ...1/4本 きゅうり(輪切り) ...1本 キャベツ(せん切り) ...1/8個 コーン缶 ...大さじ5 海藻ミックス ...6g ロースハム(短冊切り) ...4枚 かつお節 ...3g 和風ごまドレッシング ...大さじ2</p> <p>【作り方】 ① にんじん、キャベツ、海藻ミックスは、ゆがき、水を切って冷ます。 ② ボールに、①、きゅうり、コーン、ハムを入れ、ドレッシングであえる。 ③ かつお節をふりながら、まんべんなくあえてできあがり。</p> <p><ワンポイント> あえる時は、先にドレッシングだけであえて、かつお節を後からふって混ぜると、だまになりにくく、きれいにあえることができます。</p>									
15・月	麦ごはん	豆腐ハンバーグの みそだれかけ	ゆで野菜 かき卵汁	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ なると わかめ	にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ ★たまねぎ		632	24.3	<p>給食の元気サラダには、物語に登場するトマトは入っていませんが、お好みで入れると、見た目もよく、おいしくできます。アレンジを加えながら、親子で「我が家の元気サラダ」を作ってみてはいかがでしょうか？</p>									
16・火	コッペパン	白身魚のレモン ソースかけ	たらこポテト コーンクリーム スープ	パン でんぶん しょうしんこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たらこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん パセリ レモン たまねぎ とうもろこし		667	30.2										
17・水	あぶたま井 (麦ごはん)	野菜の ごまドレッシングあえ みかん	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると たまご ちくわ	にんじん ねぎ こまつな エリンギ キャベツ もやし みかん ★たまねぎ		685	23.7											
18・木	ごはん	鶏肉と 栗のじぶ煮	芋の子汁	こめ でんぶん しょうしんこ さとう さといも くり あぶら	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが だいこん		688	27.4										
19・金	米粉パン	きのこ入り パンキンシチュー	ひじきのマリネ バナナ	パン こめ じゃがいも こむぎご あぶら バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あさり だっしふんにゅう チーズ なまクリーム ひじき	かぼちゃ にんじん しめじ エリンギ キャベツ れんこん とうもろこし きゅうり バナナ ★たまねぎ		701	24.6										

… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。
★印は多度津町内産の食材です。
※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。

10月
元気サラダ 31日(水)の献立レシピ

小学1年生の国語で習う「サラダでげんき」の中に登場するサラダです。色鮮やかで見た目も良く、こんぶやかつお節などが入って栄養たっぷりなので、名前の通り元気が出るサラダです。

【材料：4～5人分】
にんじん(せん切り) ...1/4本
きゅうり(輪切り) ...1本
キャベツ(せん切り) ...1/8個
コーン缶 ...大さじ5
海藻ミックス ...6g
ロースハム(短冊切り) ...4枚
かつお節 ...3g
和風ごまドレッシング ...大さじ2

【作り方】
① にんじん、キャベツ、海藻ミックスは、ゆがき、水を切って冷ます。
② ボールに、①、きゅうり、コーン、ハムを入れ、ドレッシングであえる。
③ かつお節をふりながら、まんべんなくあえてできあがり。

<ワンポイント>
あえる時は、先にドレッシングだけであえて、かつお節を後からふって混ぜると、だまになりにくく、きれいにあえることができます。

給食の元気サラダには、物語に登場するトマトは入っていませんが、お好みで入れると、見た目もよく、おいしくできます。アレンジを加えながら、親子で「我が家の元気サラダ」を作ってみてはいかがでしょうか？