



10月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄		赤		緑		調味料など	小学生 1杯+ たんぱく質 脂質	中学生 1杯+ たんぱく質 脂質
		黄	赤	赤	緑	緑	緑			
十五夜 1日(木)	ごはん	米								
	根菜入り平つくね	砂糖 でん粉		鶏と根菜の平つくね				濃口しょうゆ みりん 酒	772kcal	846kcal
	里芋のそぼろ煮	里芋 砂糖 油		鶏ひき肉		人参		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック 酒 塩	26.6g	29.9g
	白菜のみそ汁			うすあげ 米みそ		白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ		だしパック	16.7g	17.9g
	月見団子(単配)	お月見大福								
2日(金)	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム								
	ごぼうサラダ			ツナ		ごぼう 枝豆 人参		酢 和風ごまドレッシング	669kcal	819kcal
	さつまいものポトフ	さつまいも 油		豚肉		大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ		カレー粉 コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	21.5g	25.9g
5日(月)	フルーツゼリー	アイスゼリー(ぶどう)				ミックスドフルーツ缶			24.7g	28.0g
	ごはん	米								
	焼き餃子(小:2こ、中:3こ)			餃子						
6日(火)	豚肉と野菜の中華炒め	白ごま 砂糖 油 ごま油		豚肉		玉ねぎ もやし 人参 ニラ にんにく		濃口しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう	662kcal	759kcal
	わかめスープ			かまぼこ 木綿豆腐 わかめ		玉ねぎ 人参		中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	20.8g	24.0g
7日(水)	わかめごはん	米						わかめごはんの素	16.9g	19.8g
	鶏の竜田揚げ	油		若鶏の竜田揚げ					699kcal	773kcal
	筑前煮	突もごんにゃく 油 砂糖		鶏肉 竹輪		人参 大根 れんこん ごぼう 干しいたけ		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 みりん だしパック	27.3g	30.3g
8日(木)	海藻サラダ			茎わかめ ひじき		キャベツ		青じそドレッシング	17.3g	18.5g
	減量パン	パン								
	きのこの和風スバゲティ	スバゲティ 油		ベーコン		ぶなしめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 小松菜 小松菜の漬物 にんにく		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう	692kcal	814kcal
9日(金)	ハンバーグデミグラソース	砂糖		ハンバーグ				デミグラソース ウスターソース みりん トマトケチャップ	30.1g	35.2g
	ブロッコリーのサラダ					ブロッコリー 人参 コーン		フレンチドレッシング	22.9g	25.8g
	ごはん、味付けのり	米		味付けのり						
10日(土)	いわしの生姜煮			いわしの生姜煮					721kcal	801kcal
	大豆とひじきの煮物	砂糖 油		大豆 平天 ひじき		人参		淡口しょうゆ 酒 だしパック	31.2g	34.9g
	沢煮椀			豚肉 うすあげ		人参 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 三つ葉		淡口しょうゆ 塩 だしパック みりん	19.8g	22.0g
11日(日)	パン、マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ							676kcal	809kcal
	ポロニアカツ	油		ポロニアカツ					24.3g	28.8g
	マカロニサラダ	マカロニ		お魚ソーセージ		きゅうり 人参		和風ドレッシング(だしのうま味)	26.6g	30.0g
12日(月)	コンソメスープ	油		鶏肉		人参 玉ねぎ キャベツ コーン		コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ		
	ごはん	米								
	春巻き	油		春巻き					774kcal	854kcal
13日(火)	なすのピリ辛炒め	油 砂糖		豚肉 赤みそ		なす 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく		濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン	20.1g	22.5g
	肉団子とかぶの中華スープ	油		御所市産ねぎ入り肉団子		かぶ 人参 白菜 ニラ しょうが		中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	25.2g	28.0g
	ごはん	米								
14日(水)	豆腐ハンバーグ	でん粉		豆腐ハンバーグ		しょうが		だしパック 淡口しょうゆ みりん	28.8g	32.2g
	鶏肉とキャベツの梅煮	油 砂糖		鶏肉		キャベツ 玉ねぎ 梅ペースト		酒 みりん 濃口しょうゆ	18.3g	19.3g
	秋野菜のみそ汁	さつまいも		木綿豆腐 米みそ		人参 ごぼう ぶなしめじ 青ねぎ		だしパック		
15日(木)	丸パン	パン								
	ハムカツ、ソース	油		ポークハムフライ				トンカツソース(袋)	630kcal	757kcal
	きゅうりのサラダ					きゅうり 人参		フレンチドレッシング	25.5g	29.4g
16日(金)	ミネストローネ	砂糖 油		ショルダーベーコン 大豆		なす 人参 玉ねぎ グリンピース パセリ ダイストマト缶		コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	20.1g	23.4g
	ごはん	米								
	親子丼の具	砂糖 でん粉		鶏肉 鶏卵		人参 玉ねぎ ぶなしめじ 青ねぎ		淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック	767kcal	858kcal
17日(土)	鮭メンチカツ	油		骨まるごと鮭メンチカツ					19.9g	22.4g
	白菜のゆかり和え			わかめ		白菜 人参		ゆかり 青じそドレッシング		
	りんごパン	パン				ドライアップル				
18日(日)	かぼちゃのグラタン			かぼちゃグラタン					673kcal	807kcal
	レンコンサラダ					れんこん 人参 コーン		和風ドレッシング(だしのうま味)	20.9g	24.8g
	豆乳スープ	じゃがいも 油		ロースハム 大豆 豆乳		玉ねぎ かぶ 人参 パセリ にんにく		コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	24.2g	27.0g
19日(月)	減量ごはん	米								
	みそ煮込みうどん			蕎麦入りうどん 砂糖		鶏肉 うすあげ 米みそ 赤みそ		だしパック 濃口しょうゆ みりん	703kcal	794kcal
	野菜かき揚げ	油		ちりめんじゃこ かつお節		野菜かき揚げ		濃口しょうゆ みりん 酒	26.0g	30.4g
20日(火)	手作りふりかけ	砂糖 油 白ごま ごま油				大和まなみの漬物			16.3g	18.2g
	麦ごはん、福神漬け	米 麦		福神漬け(袋)						
	ビーフカレー	じゃがいも カレールウ 油		牛肉		玉ねぎ 人参 グリンピース		濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	719kcal	817kcal
21日(水)	ツナ野菜ソテー	油		ツナ		ブロッコリー 玉ねぎ 人参		コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	22.5g	25.8g
	杏仁フルーツ	豆乳杏仁豆腐				ミックスドフルーツ缶			14.4g	16.1g
	米粉パン	米粉パン								
22日(木)	オムレツケチャップソース	砂糖		フレンチオムレツ				トマトケチャップ トンカツソース	649kcal	787kcal
	ほうれん草のソテー	マーガリン 油		ベーコン		ほうれん草 玉ねぎ		淡口しょうゆ 塩 こしょう	27.2g	32.5g
	マカロニスープ	マカロニ 油		チキンハム		人参 玉ねぎ コーン パセリ		コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	21.1g	24.0g
23日(金)	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)								
	ごはん	米								
	あじフライ	油		あじフライ					697kcal	766kcal
24日(土)	えびとチンゲン菜のオイスター炒め	ごま油 油		えび		チンゲン菜 玉ねぎ 人参		オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう	26.6g	29.0g
	ワンタンスープ	油		ロースハム ワンタン		玉ねぎ 人参 ニラ もやし		中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	15.4g	16.1g
	パン	パン								
25日(日)	鶏のベルギー風焼き			若鶏ベルギー風照り焼き					769kcal	931kcal
	ミートボールのクリーム煮	米粉シチュールウ 油		ショルダーベーコン ミートボール		キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース		こしょう 塩	32.5g	37.4g
	スイートポテトサラダ	さつまいも		チキンハム		人参 コーン		塩 ノンエッグマヨネーズ(袋)	30.1g	34.6g
26日(月)	ごはん、ふりかけ	米						さけふりかけ		
	甘酢団子(小:1こ、中:2こ)			甘酢肉団子					689kcal	810kcal
	イカと野菜の中華煮	でん粉 油		豚肉 イカ		チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 干しいたけ しょうが		中華スープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 塩	23.3g	28.8g
27日(火)	切干大根のサラダ			ささみ		切干大根 人参		中華ドレッシング	17.0g	20.8g
	ごはん	米								
	厚焼き玉子			厚焼き玉子					694kcal	769kcal
28日(水)	おでん	じゃがいも ごんにゃく 砂糖		鶏肉 がんも 厚揚げ 竹輪		大根 人参		だしパック 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩	28.2g	31.8g
	小松菜のごま和え					小松菜 もやし 人参		ごま和えの素	16.7g	17.9g
	パン、いちごジャム	パン いちごジャム								
29日(木)	さばのカレースパイス焼き	砂糖		サバカレースパイス漬け		レモン果汁		濃口しょうゆ みりん	676kcal	806kcal
	ベーコンときのこのソテー	油		ショルダーベーコン		玉ねぎ 味付けしめじ エリンギ		塩 ぼん酢	26.8g	31.0g
	根菜スープ	さつまいも 油		チキンウインナー		人参 ごぼう れんこん パセリ		コンソメ こしょう 塩 淡口しょうゆ	23.4g	26.2g
30日(金)	ごはん	米								
	栗入りコロック	油		栗入りポテトコロック					708kcal	787kcal
	黒枝豆			黒枝豆				塩	25.7g	29.2g
ハロウィン	赤だしのみそ汁			木綿豆腐 うすあげ 赤みそ 米みそ		白菜 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ		だしパック	16.9g	19.0g
	パン	パン								
	ウインナー(小:1こ、中:2こ)			チキンウインナー					663kcal	845kcal
31日(土)	ポパイサラダ					ほうれん草 人参 コーン		フレンチドレッシング	23.6g	31.4g
	ポークシチュー	じゃがいも 油 ビーフシチュールウ		豚肉		玉ねぎ 人参 ぶなしめじ グリンピース		コンソメ 塩 こしょう	23.3g	29.7g
	ハロウィンデザート(単配)	パンフキンパバロア								

※奈良県産の食材は、太字で表しています。



10月 給食だより

御所市学校給食センター

だんだんと秋が深まり、涼しく過ごしやすい気候になってきました。勉強や読書、スポーツなどに打ち込める季節になりますね。しかし、朝と夕方の時間が冷えてくると日中との気温の差が大きくなります。風邪等をひかないように食事と睡眠をしっかりとして体調を管理しましょう！

食品ロスについて考えてみましょう！

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約643万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。スーパーやレストランなどのお店の売れ残りや食べ残しからだけで食品ロスが出ているわけではありません。食品ロスの約半分は各家庭からのゴミから出ています。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？



10月30日
食品ロス削減の日

10月
食品ロス削減月間



なぜ家から食品ロスがたくさん出るの？

○むきすぎなど

料理の時に、レタスの外側の葉を捨てたり、じゃがいもやにんじんの皮などを厚めにむいて、食べられる部分まで捨ててしまっている。



○食べ残し

嫌いなものを残したり、おなかがいっぱいになって食べきれなくなったものを捨ててしまっている。



○期限切れ

賞味期限や消費期限が過ぎてしまい、買ったけれど食べずに捨ててしまっている。



食品ロスを減らすためにできることは？

○買い物をする時の工夫

冷蔵庫や冷凍庫にある食材を確認する。
→同じ食材を買って、余らせることを防止する。



必要な分だけ買って、食べきる。
→まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる。



○料理する時の工夫

適切に保存する。
→すぐに使わない野菜は、冷凍や乾燥させるなどにして長期保存できるようにする。



食材を上手に使いきる。
→使いかけの余っている食材から使い、作りすぎて残ってしまった料理はリメイクして食べるようにする。



食べきれぬ量を作る。
→食べきれぬ量を作って、残さないように食べる！



利用予定と照らして、
期限表示(消費期限・賞味期限)を確認する。
→すぐに使うものは期限の近いものを選ぶと、お店での食品ロスが減らすことができます。

賞味期限

消費期限



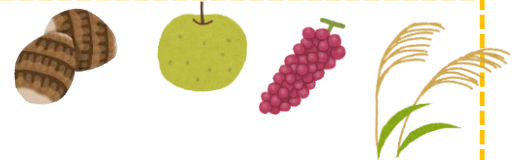
給食を残さないように食べることも食品ロスの問題に取り組むことの一つの方法です。苦手な食べものでも、まずはひとくちからでも頑張って食べてみましょう。

10月の給食



十五夜(1日)

十五夜は「中秋の名月」といいます。里芋が収穫される時期にあたることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わい、秋の収穫に感謝をする年中行事です。給食には、里芋のそぼろ煮とお月見大福が登場します。秋の実りに感謝をしていただきましょう。



いい歯の日(16日)

10月のいい歯の日献立は、レンコンサラダの「レンコン」が噛みごたえのある食材です。



食育の日(19日)

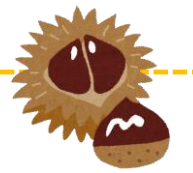
奈良県で作られた食材

- ・米
 - ・葛入りうどん
 - ・うすあげ
 - ・大和まなの漬物
- 御所市で作られた食材
- ・青ねぎ



十三夜(29日)

中秋の名月(十五夜)から約一ヵ月後の満月の直前の夜の月を「十三夜」といいます。十五夜が芋名月と言われるのに対して、十三夜は栗の収穫の季節であることから「栗名月」とも呼ばれます。29日の給食には、栗コロッケが出ます。秋の味覚を楽しみましょう。



おはなし給食(27日)

10月27日から11月9日は秋の読書週間です。食べ物が登場する物語はたくさんあります。本や絵本をたくさん読んでみましょう！



27日は「おでん」が給食に登場します。「にぎやかなおでん」はおでんの具が主人公の楽しいお話です。ぜひ絵本を読んで、給食のおでんに入っていた食材を探してみましょう！



ハロウィン(30日)

10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な行事でした。今では、仮装をして『トリック・オア・トリート(おかしをくれなきゃいたずらするぞ)』と言いながら、各家庭をまわりおかしをもらう行事として知られています。30日の給食には、かぼちゃを使用したハバロアがあります。楽しみにしててくださいね！

