

10月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです							エネルギー (kcal) たんばく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんげつ 今月の献立のねらい こんだて 実りの秋を味わう食事 ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。
おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を ととの 整えるみどり		おもとにエネルギーの もとになる きいろ				
さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいず さいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こぎな かい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
たんばく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	むかしつ ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質				
 1(水)	 黒ゴマのご ま和えを食 べてみよう	主食 しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯			米		570	ごまには、白・黒・金ごまがあります。ビタミ ンや、カルシウム、鉄、ミネラルが含まれてい ます。今日は黒すりごまを使ってごま和えに しました。あなたは白ごま和えと黒ごま和え どちらが好きですか？
		主菜 あかうお もやし 赤魚の紅葉焼き	アラスカメケ 大豆	にんじん	さとう	ドレッシング(大豆)	25.3	
		副菜 くろ ふとう かん 黒ごまの風味を感じる黒ごま和え NEW	ハム	にんじん キャベツ もやし	さとう	ごま	18.3	
		副菜 ごぼうをじっくり炒めて作るみそけんちん汁	とうふ みそ あぶらあげ	だしにぼし	こんにやく 里いも	サラダあぶら	1.7	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				
 2(木)	 新メニュー を味わ おう	主食 からだ あたら 体が温まるアップルジンジャーハニートースト NEW		りんご しょうが	パン(小麦・乳) さとう はちみつ	バター	622	アップルジンジャーハニートーストと秋のミ ネストローネは、今までの献立をバージョン upしました。生姜をプラスしたトースト、秋野 菜を使ったスープを味わいましょう。
		主菜 いっもひと味違う秋のミネストローネスープ NEW	ベーコン 鶏肉	人参 トマト 大根 れんこん たまねぎ にんにく	砂糖 マカロニ	サラダ油	22.2	
		副菜 コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油	24.0	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			2.1	
 3(金)	 えびシュー マイは点心	主食 しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯			米		641	シューマイは、点心と呼ばれる中国 料理です。点心は、小さなお皿で楽し むれ料理のことです。皆さんの知って いるぎょうざや、にくまん、あんまん、春 巻きなども点心です。
		主菜 えびシューマイ(1〜3年1個4〜6年2個)	えび たら	たまねぎ	小麦こ パンこ でんぶ ん さとう	サラダあぶら	26.5	
		主菜 マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	さやいんげん たまねぎ にんにく ねぎ しょう が	でんぶん さとう	サラダあぶら	21.6	
		副菜 中華サラダ		わかめ		ごまあぶら サラダあ ぶら	2.1	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				
 6(月)	 マリネを食 べよう	主食 カレーチキンピラフ NEW	とり肉	さやいんげん にんじん トマト たまねぎ にん にく とうもろこし	米	サラダあぶら	661	マリネとは、マリネ液というドレッシン グを作り、そこに食材を漬け込んで作 る料理方法です。今日は、サラダ油・ 酢・塩・こしょうで作ったマリネ液に大 根ときゅうりを漬けて作りました。
		主菜 大根のマリネ		だいこん きゅうり	さとう	サラダあぶら	23.0	
		副菜 角切野菜スープ	ウインナー	にんじん さやいんげん キャベツ	じゃがいも	サラダあぶら	22.2	
		その他 チーズ		チーズ			3.6	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				
 7(火)	 さんらーたん 酸辣湯に ついて しろう	主食 キムタクご飯	ぶた肉	はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあ ぶら	598	サンラータンは、中国のスープで「酸っぱく て辛いスープ」という意味があります。辛さ や酸っぱさの苦手な人のために酸味・辛味 は控えめに作ります。
		主菜 牛肉と生揚げのオイスター炒め	生あげ 牛肉 (牡蠣)	こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら サラダあ ぶら	24.8	
		副菜 酸辣湯(サンラータン)	たまご	チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ	はるさめ でんぶん	ごまあぶら	21.8	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			2.6	
 8(水)	 あきやさい 秋野菜に ついて しろう	主食 しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯			米		600	あき 収穫される野菜は、夏野菜に比 べて水分が少ないため、味が濃く甘 みが強いのが特徴です。今日の煮物 は、ごぼう、れんこん、大根、しめじ、里 いもなど秋野菜をたくさん使いまし
		主菜 もろのみそバター焼き	もろ みそ	しょうが		バター	27.7	
		副菜 小松菜ともやしののり和え		のり	こまつな にんじん もやし		15.4	
		副菜 秋野菜の煮物	とり肉	さやいんげん にんじん ごぼう れんこん だい こん しめじ	里いも こんにやく さと う	サラダあぶら	1.7	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				
 9(木)	 やさい たっ ぷり給食の 焼きそば	主食 ふとめん しゅうい 太麺と2種類のソースが味の決め手の焼きそば	ぶた肉 (かつお・いわ し・むろあじ)	青のり	にんじん キャベツ もやし (りんご)	ちゅうかめん(小麦)	618	みんなに人気のメニュー焼きそばで す。めん料理は野菜が不足しがちな ので、給食では野菜をたくさん入れて 作っています。
		主菜 揚げギョーザ(1〜3年1個4〜6年2個)	とり肉 ぶた肉 大豆		にら キャベツ たまねぎ しょうが	小麦こ でんぶん さと う	25.2	
		副菜 小松菜のふわふわたまごスープ	たまご	こまつな にんじん たけのこ きくらげ	でんぶん	サラダあぶら	28.3	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			3.2	
 10(金)	 め 目の 愛護デー	主食 3種類のキノコを使った秋のハヤシライス(ご飯)				米	661	め 目の愛護デーは、目の健康を守るた めに決められた日です。今日の給食 では、目の健康に役立つカロテンを多 く含む、かぼちゃやほうれん草を使っ たサラダをいただきます。
		主菜 // (ハヤシルウ)	ぶた肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ エ リンギ マッシュルーム グリンピース	ハヤシルウ(小麦・乳・ りんご・豚肉・鶏肉・大 豆)	サラダあぶら	20.9	
		副菜 ほうれん草とかぼちゃのアーモンドサラダ NEW		ほうれん草 かぼちゃ キャベツ	さとう	ドレッシング(大豆) サ ラダあぶら アーモンド	23.2	
		その他 め 目の愛護デーお楽しみデザート			ブルーベリー	さとう	2.1	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				
 14(火)	 はっこうしよくひん 発酵食品 納豆の パワー	主食 しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯			米		645	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜ て作られる発酵食品です。混ぜ方に ポイントがあって、たれを入れる前に5 0回混ぜてみてください。納豆の味が 1ランクupします。
		主菜 50階混ぜてから食べる絶品納豆	なっとう		さとう		30.3	
		副菜 チンゲンサイとじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	チンゲンサイ キャベツ にんじん	ごまあぶら ごま サラ ダあぶら	18.6	
		副菜 じゃが芋のそぼろ煮	とり肉 生あげ	にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも こんにやく でんぶん さとう		1.5	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				
 15(水)	 こんさい 根菜に ついて しろう	主食 豚肉のたまごとじ丼(ご飯)			米		650	根菜は、土の中で育つ根の部分を食べ る野菜のことです。さつまいも、にん じん、だいこん、ごぼうなどがあります。 今日は、さつまいもの黄色を活かした ごま汁を作ります。
		主菜 // (具)	ぶた肉 たまご	たまねぎ さやいんげん	さとう でんぶん		28.1	
		副菜 小松菜ともやしのからし和え		こまつな にんじん もやし			21.4	
		副菜 さつま芋の黄色がきれいなごま汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも	2.4	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				
 16(木)	 きなこ揚げ パンを味わ おう	主食 たんばく質たっぷりのきなこ揚げパン NEW	きなこ		パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら	702	人気メニューの揚げパンの新menuで す。たんばく質たっぷりのきなこを使った 和風テイストのきなこ揚げパン。いつもの ココア味とは一味違うと思います。きなこ の風味を味わってみましょう。
		主菜 じゃが芋のカレースープ煮	ぶた肉 とり肉 だいず 赤いんげんまめ ひよ こまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう カ レールウ(小麦・乳・大 豆・リンゴ・バナナ・カ カオ) でんぶん	サラダあぶら	26.3	
		副菜 海藻サラダ	こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん		ドレッシング	26.7	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			2.9	
 17(金)	 しもつけ いっぱい day	主食 しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯			米		589	毎月19日の食育の日に合わせてお送 りする「しもつけいっぱいday」、今日は、 栃木県産の豚肉をソテーして、かみびよ うやにらを使った特製のスペシャルしもつ けソースをかけた一品です。
		主菜 スペシャルしもつけソースをかける豚肉のソテー NEW	ぶた肉	にら かみびよ たまねぎ にんにく しょうが (ブルーーン)	さとう でんぶん	サラダあぶら	25.7	
		副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え		こんぶ	こまつな にんじん きゅうり もやし	ごまあぶら	20.2	
		副菜 実だくさんみそ汁	生あげ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく	1.8	
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				

10月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです					エネルギー (kcal) たんばく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい 実りの秋を味わう食事 ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。
おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ			
さかな・にく・たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま		
たんばく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
			米		630	バサはベトナムなどで養殖されている
バサ		しょうが	でんぶん	サラダあぶら	28.8	魚で「バンガシウス」とも呼ばれ近
とり肉 とうふ たまご		にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ グリンピース	さとう でんぶん	サラダあぶら	21.5	年人気があります。ふっくらやわらか
		チンゲンサイ にんじん もやし		ドレッシング(りんご・ゆず・レモン)	1.4	いので食べやすく、今日のような竜田
	牛にゅう					揚げやムニエルにぴったりです。
			米		603	「じゃがいものみそ汁」、皆さんは、だ
ぶた肉		たまねぎ こまつな	さとう でんぶん	ごまあぶら ごま サラダあぶら	24.9	しの味や香りを意識して食べています
かつおぶし		にんじん もやし キャベツ たくあん			19.2	か?センターでは、煮干しのだしを沸
みそ	だしにぼし わかめ	にんじん ねぎ	じゃがいも		2.2	騰させないように気を付けながら、じゃ
	牛にゅう					が芋や人参にだしの味がしっかり入る
						ようにじっくり煮て作っています。
			米 大麦		709	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れ
とり肉 だいず			じゃがいも こめこ でんぶん さとう	サラダあぶら	22.2	て作った食べものです。酸っぱさがあ
		にんじん たまねぎ にんにく (ブルーネ)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ)	サラダあぶら	23.8	りますが、給食のヨーグルトは食べや
		だいこん にんじん きゅうり		サラダあぶら	2.5	すいです。骨や歯を作る元になるカル
	ヨーグルト					シウムがふくまれています。栃木県産
	牛にゅう				674	の牛乳から作られているヨーグルトを
			パン(小麦・乳)		30.6	今日のポタージュは、じゃが芋や玉ね
			チョコクリーム(乳・カカオ)		21.8	ぎ・白いんげん豆をよく炒めてから
たら		しめじ えのきたけ エリンギ にんにく		サラダあぶら	2.5	スープで柔らかくなるまで煮たものを
ベーコン		こまつな にんじん どうもろこし キャベツ		サラダあぶら	2.5	ミキサーでなめらかになるなるまです
白いんげんまめ	牛にゅう	たまねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳) じゃがいも	サラダあぶら 生クリーム		りつぶして作ります。牛乳や生クリー
	牛にゅう					ムも入れるので、やさしいホッとする味
			米		630	さつまいもは、秋に収穫されます。甘
たまご とり肉		しょうが	さとう でんぶん	サラダあぶら	29.5	くてほくほくした食感が人気です。今
		こまつな にんじん もやし		ごま	18.9	日はかつお節のだしでじっくり煮て作
ぶた肉 みそ だしかつおぶし		にんじん だいこん ねぎ しょうが しめじ	さつまいも こんにゃく	サラダあぶら	2.0	ります。21日に食べた煮干しのだしと
	牛にゅう					の香りや味の違いを感じてみましょう。
	わかめ		米 さとう	ごま	586	今日のおでんは、大根やちくわ、生揚げ
生あげ さつまあげ ちくわ だしかつおぶし	こんぶ	にんじん だいこん	じゃがいも こんにゃく さとう		25.6	などの具を、昆布とかつお節でとったお
ぶた肉 (牡蠣)		ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが エリンギ	でんぶん さとう	サラダあぶら	16.9	いしいだしでじっくり煮こんで作りました。
	牛にゅう				2.8	お腹から体がぽかぽか温まりますね。
ツナ(まぐろ)	牛にゅう チーズ	どうもろこし マッシュルーム	パン(小麦・乳) ホワイトルウ(小麦・乳)		661	新メニューのグラタントーストです。ホ
とり肉		にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		25.9	ワイトソースを作り、その中に具材を入
	牛にゅう	パインアップル もも マスカット(りんご)	さとう		20.8	れたものを1枚1枚食パンに丁寧に乗
					2.3	せて焼き上げます。
			米		614	大豆ミートは、主に油をしばらく後の
ぶた肉 だいずミート あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	さとう しらすき	サラダあぶら ごま	26.4	大豆に熱と圧力を加えて乾燥させた
		こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	21.8	ものです。近年は、SDGsや健康面
	わかめ	にんじん にら ねぎ		ごまあぶら サラダあぶら	2.2	からも注目されています。今日のビビ
	いわし		さとう	アーモンド		ンパ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせ
	牛にゅう					て作りました。
			米		622	きのこのみそ汁には3種類のきのこ
すけそうたら だいず		だいこん にんにく たまねぎ レモン	パンこ でんぶん	サラダあぶら	24.6	が入っています。きのこは炒めても美
あぶらあげ さつまあげ		にんじん きりぼしだいこん	さとう	サラダあぶら	17.5	しい味いですが、みそ汁やスープに入れ
どうふ みそ だしかつおぶし		ごぼう だいこん ねぎ しめじ えのきたけ なめこ			2.3	てもおいしいです。今日は、いつもの
	牛にゅう					味噌にハチ味噌を混ぜて味の深みをだ
						出しています
ウインナー たまご		トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム	米 ブラウンルウ(小麦・乳・りんご・豚肉・鶏肉・大豆) さとう でんぶん	サラダあぶら	637	ハロウィンは、秋の農作物などの収
とり肉	牛にゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	25.8	穫をお祝いする西洋の行事です。秋
		にんじん キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら	21.4	は、沢山の作物が収穫期を迎え、日本
どうにゅう		かぼちゃ	さとう		2.2	でも各地でその収穫をお祝いするお
	牛にゅう					祭りが行われます。作物が収穫できる
						ことに感謝するのは世界共通ですね。