

令和2年度
10月

学校給食献立表

食欲の秋を楽しみましょう



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。今月は行事食や特別メニューが盛りだくさん！1日は十五夜にちなんだお月見献立で「みそけんちんうどん」と手作りの「お月見団子」を、9日は目の愛護デー(10月10日)の前日ということで、目に良いとされる果物の入った「ミックスベリーヨーグルト」を、15日は七飯町の姉妹都市であるアメリカコンコード町の郷土料理「マカロニチーズ」を提供します。29日のプシナなはハロウィン特別バージョン！毎回大好評の「七飯食パン」は今回ごま入りとなって登場します。デザート「パンプキンパンディング」もお楽しみに！

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	お月見献立 みそけんちんうどん 小魚とごぼうのかき揚げ お月見だんご	牛乳 うどん、さといも、油 でん粉、小麦粉、白ごま、油 白玉粉、砂糖、でん粉	牛乳 鶏肉、とうふ、白みそ、赤みそ こうなご、大豆、青のり	人参、大根、さやいんげん ごぼう、人参、枝豆
	2 (金)	ごはん 韓国風肉じゃが 揚げえびシューマイ きゅうりの南蛮漬け/ブルー	牛乳 じゃがいも、ごま油、砂糖、白ごま 小麦粉、油 砂糖、ごま油	豚肉 えび、たらすり身 玉ねぎ きゅうり/ブルー
5 (月)	ごはん さつまいものごま汁 厚焼き卵 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 精白米 さつまいも、白ごま 砂糖 白ごま	牛乳 油揚げ、白みそ、牛乳 卵	長ねぎ もやし、小松菜
	6 (火)	ソフトフランスパン かぼちゃシチュー オニオンサラダ 焼きりんご	牛乳 小麦粉 バター、油 オリーブオイル グラニュー糖、バター	鶏肉、スキムミルク、牛乳、白花生、いんげん豆、生クリーム かぼちゃ、人参、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし 玉ねぎ、赤ピーマン りんご(ひめかみ)
7 (水)	ごはん 八杯汁 鮭と大豆のべっこう煮 じゃがいもとキャベツのごま和え	牛乳 精白米 でん粉 でん粉、油、黒砂糖 じゃがいも、白ごま、砂糖	牛乳 とうふ 鮭、大豆、赤みそ	生姜、干しいたけ、小松菜 生姜、さやいんげん キャベツ、人参
	8 (木)	あんかけ焼きそば 揚げギョーザ 白菜のナムル	牛乳 中華めん、砂糖、油、ごま油、でん粉 パン粉、小麦粉、油 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 うずら卵、豚肉、えび 豚肉、鶏肉、卵 茎わかめ 白菜、人参
9 (金)	目の愛護デー ハッシュドビーフライ 大根サラダ ミックスベリーヨーグルト	牛乳 精白米、じゃがいも、油、バター 白ごま、砂糖、ごま油 砂糖	牛乳 牛肉、白花生・いんげん豆 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、グリーンピース、たけのこ、王様しいたけ、トマト 大根、きゅうり ラズベリー、りんご、いちご、アローニヤ
	12 (月)	ごはん 卵スープ チャーハン豆腐 梨	牛乳 精白米 でん粉 油、ごま油、砂糖、でん粉	牛乳 はんぺん、卵 厚揚げ、豚肉、赤みそ
13 (火)	ほうれん草のトマトクリームパスタ チキンとスライスりんごのマリネ ぶどう(巨峰)/チーズ	牛乳 スパゲッティ、オリーブオイル でん粉、油、オリーブオイル、砂糖	牛乳 ベーコン、生クリーム 鶏肉 チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、トマト、にんにく 玉ねぎ、赤ピーマン、りんご、にんにく、レモン ぶどう
	14 (水)	フシななデー ごはん 七飯汁 一口牛カツ ほうれん草と白菜のごま和え	牛乳 精白米 砂糖、白ごま、小麦粉、パン粉、油 白ごま、砂糖	牛乳 道産大豆豆腐、白みそ 牛肉、赤みそ、卵
15 (木)	コンコード交流 ソフトフランスパン いんげん豆のカレースープ マカロニチーズ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 小麦粉 じゃがいも、油 マカロニ、バター、油、パン粉 オリーブオイル	牛乳 いんげん豆、鶏肉 ベーコン、牛乳、粉チーズ、スキムミルク	人参、玉ねぎ、ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり、とうもろこし、パインアップル

今月の七飯産
米、中華めん、七飯ごまパン、じゃがいも、牛肉、山川牛乳、とうふ、こんにゃく、しらたき、なめこ、王様しいたけ、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、かぼちゃ、りんご、ブルーの使用を予定しています。

野菜をいただきました!
「家族を守る会」から、ほうれん草、長ねぎを、大沼町の鈴木進さんからかぼちゃを寄贈していただきます。献立表の食品名に吹き出して生産者の方の名前を紹介しています。感謝して味わって食べましょう!

今日の目標「魚について知ろう」

魚には私たちの体を健康に保つ上で欠かせない栄養素がたくさん含まれています。中でも魚の油は、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAを豊富に含んでいて体にとっても良いのです。給食でも残さず食べましょう。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 (金)	ごはん こつゆ 揚げかぼちゃのそぼろあん りんご	牛乳 精白米 さといも、とうふ 油、砂糖、でん粉	牛乳 ほたて貝 豚肉、厚揚げ、大豆	鈴木さん しらたき、人参、ごぼう、きくらげ、さやいんげん、干しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、枝豆、生姜 りんご
	19 (月)	ごはん たまねぎのみそ汁 ぶりとなすのたたき 柿	牛乳 油揚げ、わかめ、白みそ でん粉、油、砂糖、白ごま	原口さん 玉ねぎ、えのきだけ、長ねぎ 生姜、にんにく、なす、玉ねぎ、きゅうり、こねぎゆず 柿
20 (火)	コッペパン サーモンチャウダー チキンのカレーパン粉焼き ジャーマンポテト/ブルー	牛乳 小麦粉 小麦粉、バター、油 マヨネーズ(エッグケア)、パン粉 じゃがいも、油、バター	牛乳、卵 鮭、牛乳、スキムミルク、生クリーム 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、枝豆、パセリ 玉ねぎ、パセリ/ブルー
	21 (水)	ごはん すき焼き ちかフライ 白菜の南蛮漬け	牛乳 精白米 じゃがいも、焼きふ、砂糖 小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、焼き豆腐、赤みそ ちか 茎わかめ 白菜
22 (木)	みそラーメン えび鹿の子揚げ りんご	牛乳 中華めん、ごま油、砂糖、油、白ごま 小麦粉、油	牛乳 豚肉、大豆、焼きかまぼこ、白みそ、赤みそ えび、たらすり身	もやし、玉ねぎ、もやし、長ねぎ りんご
	23 (金)	ごはん じゃがいものピリ辛ごま汁 さばの塩焼き こんにゃくのいり煮	牛乳 精白米 じゃがいも、白ごま 砂糖、ごま油、油	牛乳 油揚げ、白みそ、赤みそ さば 鶏肉、大豆、かつおぶし こんにゃく、人参、さやいんげん
26 (月)	ごはん 中華スープ ほたてのチリソース 大根ナムル	牛乳 精白米 はるさめ、でん粉 でん粉、油、砂糖 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 ベーコン、うずら卵、わかめ ほたて貝	長ねぎ、人参、とうもろこし グリーンピース、生姜、にんにく、長ねぎ 大根、人参
	27 (火)	カレーうどん いりごぼう りんご	牛乳 うどん、でん粉 でん粉、油、砂糖、はちみつ	牛乳 鶏肉、焼きかまぼこ、油揚げ 大豆、こうなご りんご
28 (水)	ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 ぶりと高野豆腐の竜田揚げ キャベツの浅漬け	牛乳 精白米 じゃがいも、油、砂糖 でん粉、油	牛乳 豚肉、油揚げ ぶり、高野豆腐	切干大根、しらたき、人参、さやいんげん 生姜 キャベツ、人参
	29 (木)	フシななデー ハロウィン献立 七飯ごまパン ミニストローネ いかフリッター パンプキンパンディング	牛乳 小麦粉、白ごま、黒ごま じゃがいも、マカロニ 小麦粉、油 七飯ごまパン、砂糖	牛乳 ベーコン、粉チーズ いか 卵、牛乳、生クリーム かぼちゃ
30 (金)	ごはん えびたま豆腐 バンバンジー風サラダ 梨	牛乳 精白米 でん粉、油 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 えび、とうふ、卵 鶏肉油漬け、白みそ	干しいたけ、えのきだけ、長ねぎ、さやいんげん きゅうり、もやし 梨

月平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A(β胡萝卜素)	B1	B2	C		
806	31.5	25.5	426	3.3	249	0.42	0.61	32	6.2	2.6	

今月の「フシなななエデー」は、14日と29日です!
14日は七飯産の食材をたっぷり使用して作るみそ汁「七飯汁」と、七飯産牛肉に赤みそで下味をつけて揚げる「一口牛カツ」を提供します。29日は七飯町のパン屋さん「こなひき小屋」「ベーカリーズベーカリー」の七飯食パンがゴマ入りに大変身!6月に提供して大好評だった「アップルパンプディング」をハロウィンにちなんでかぼちゃバージョンで挑戦します!お楽しみに!

