

# 10月 予定献立表

**今日の祭事**  
**<体育の日>**  
**(たいいくのひ)**



1964年東京オリンピックの開会式の  
あった10月10日を、1966年から國  
民の祝日として「体育の日」に制定し  
ました。

「スポーツに親しみ、健康な心身をつ  
ちかう」事を趣旨としていることから、  
体育の日に「運動会」がもっともよく  
行われます。

スポーツの秋といわれる季節で、オリ  
ンピックの記念の祝日であることにつ  
んなで行われているようです。

\*「体育の日」は「ハッピーマンデー  
制度」適用の2000年からは10月の  
第2月曜日となっています。

3日(月)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	ごめ	70	黄	
牛乳	牛乳	200	赤	
鶏肉のオーロラソース焼き	鶏もも肉 うすくろ醤油 みりん 酒 マヨネーズ ケチャップ	60 0.5 10 7 8	赤 黄 黄 黄 青	
キャベツのソテー	キャベツ ソーセージ にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう	40 10 10 0.4 0.4 0.1 0.04	青 赤 青 黄 黄 黄 黄	
コンソメスープ	たまねぎ えのき ハセリ コンソメ 塩・こしょう 水	20 10 0.1 4 125	青 青 青 黄 黄 黄	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	644 kcal 23.6 g 25.6 g 258 mg 3.5 g		

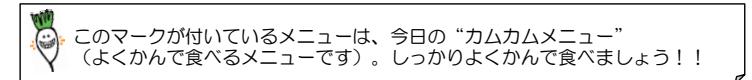
4日(火)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	ごめ	50	黄	
牛乳	牛乳	200	赤	
焼きそば	中華そば 豚肉 きやべつ ピーマン にんじん たまねぎ 油 塩・こしょう 焼きそばソース	120 30 30 5 10 30 0.1 15	黄 赤 青 青 青 青 黄 黄	
ほうれん草の ごまあえ	ほうれん草 太もやし にんじん すりごま うすくろ醤油 上白糖 鰹だし	30 20 5 0.5 2 0.8 0.5	青 青 赤 黄 黄 黄 黄	
中華スープ	たまねぎ 干しいたけ にんじん シャンタン 塩・こしょう ごま油 水	20 0.5 5 4 0.4 0.4 125	青 青 黄 黄 黄 黄 黄	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	705 kcal 23.0 g 22.3 g 328 mg 5.1 g 6.3 g		

5日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	ごめ	70	黄	
ふりかけ	ふりかけ・のりたま	2	黄	
クリームシチュー	鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 シチュールウ 牛乳 スキムミルク いんげん	40 30 40 15 10 1 25 30 2.5 5	赤 青 青 青 黄 黄 赤 青 黄 黄 赤 青	
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー にんじん ツナ ホールコーン レモンドレッシング 塩 こしょう	30 10 5 5 8 0.1 0.01	青 青 赤 青 黄 黄 青 青	
果物	オレンジ ジョア(フレーン)	50 125	青 赤	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	712 kcal 25.3 g 19.2 g 339 mg 4.2 g 3.7 g		

6日(木)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	ごめ	70	黄	
牛乳	牛乳	200	赤	
さんの畠田揚げ	さんの畠田揚げ (生姜・片栗粉・天ぷら粉) 油	40 (2個) 5	黄	
白菜の卵とじ	はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ うすくろ醤油 みりん 上白糖 だし粉 卵	30 20 10 0.5 6 3 3 1 20	青 青 青 青 赤 黄 黄 赤 青	
味噌汁	だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし粉 水	20 0.5 3 8 3 125	青 青 青 赤 黄 黄 赤	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	733 kcal 29.1 g 38.2 g 293 mg 2.7 g 3.9 g		



## 季節の食材

### <栗>

秋の味覚の代表といえば「栗」。  
甘味が強く、色々な料理に使われています。

**★知識**  
くりには…  
『カリウムが豊富』：高血圧や動脈硬化などの予防に効果  
『葉酸も豊富』：貧血予防  
『ビタミンB1豊富』：疲労回復に役立つ  
等、さまざまな栄養素が含まれていますが、カロリーが高いので食べ過ぎには要注意です。

**★給食の提供**  
13日（木）：  
「栗ごはん」

## 郷土料理 <山賊焼き・長野県>

### 献立紹介

『山賊焼き』は、長野県中信地区で特に食べられている伝統料理で、1枚の鶏肉を丸ごと豪快に揚げるのが大きな特徴です。

“焼き”と称していますが、実際に焼いた（あぶりやきにした）わけではなく、調理法としては揚げて調理をします。

名前の由来には二つの説があり、  
・塩尻市の「山賊」という店で作られたとする説（この店から山賊焼が広まったといわれている）。  
・「山賊は人から物を取り上げる＝鶏揚げると語呂を合わせた」とする説。  
以上が最も有力といわれています。

**★給食の提供**  
11日（火）：「山賊焼き」

☆付け合わせはキャベツ・レモン・マヨネーズなどをお好みで。  
☆温め直すには、トースターで2~3分がおすすめ。  
レンジを使用する際はラップなしで温めましょう。

11日(火)				
献立名	食材名	使用量 g	食材料質	
ごはん	ごめ	70	黄	
牛乳	牛乳	200	赤	
山賊焼き	鶏もも肉 おろししょうが おろしにんにく 酒 こいくち醤油 酢 片栗粉 油	60 0.5 0.5 2.5 15 2.5 15 6	赤 青 青 黄 黄 黄 黄 黄	
ゆで野菜	フロッコリー キャベツ コーン にんじん ミニマヨネーズ	30 20 5 10 15	青 青 青 青 黄	
味噌汁	たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ だし汁	20 0.5 3 10 125	青 青 青 黄 黄	
栄養価	エネルギー	747	kcal	
	蛋白質	25.9	g	
	脂肪	34.6	g	
	カルシウム	270	mg	
	食物繊維	3.2	g	
	糖分	4.1	g	

17日(月)		食材名	使用量 g	食品群
ごはん 牛乳		ごめ 牛乳	70 200	黄赤
ハンバーグの きのこあんかけ		ハンバーグ (鶏・牛脂・玉葱・ ハン粉・卵白) えのき・しめじ 干しいたけ にんじん こいくち醤油 みりん 上白糖 だし汁 片栗粉	80 5 0.5 5 6 6 2 2 10 6	青 青 青 黄 黄 黄 黄 黄 青 青 青 青 青 青 青 黄 黄 黄
ひじきサラダ		ひじき 上白糖・こいくち醤油 だし汁 きゅうり・にんじん ホールコーン マヨネーズ すりごま うすくち醤油・酢	6 3 5 5 10 0.5 1	青 黄 青 青 青 青 赤 黄
味噌汁		たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ だし汁	15 0.5 3 10 125	青 青 青 黄 青 黄
栄 養 価	エネルギー	703	kcal	
	蛋白質	26.6	g	
	脂肪	23.5	g	
	カルシウム	416	mg	
	食物纖維	6.7	g	
	糖分	5.5	g	

18日(火)				
献立名	食材名	使用量 g	食群群	
ごはん	ごめ	70	黄	
牛乳	牛乳	200	赤	
さけのチーズ焼き	さけ 塩・こしょう 小麦粉 ミックスチーズ	60 6 10	赤 黄 黄 黄	
ジャーマンポテト	じゃがいも たまねぎ ベーコン パセリ 油 塩・こしょう コンソメ	40 10 10 0.1 2 1	青 青 赤 青 黄 黄 黄	
コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ 塩・こしょう 水	10 10 5 4 125	青 青 青 黄 黄 黄	
栄養価	エネルギー	637	kcal	
	蛋白質	30.0	g	
	脂肪	19.7	g	
	カルシウム	315	mg	
	食物繊維	1.6	g	
	糖分	4.3	g	

19日(水)		
献立名	食材名	使用量 g
きのこのカレーライス	ごめ 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム 油 カレールゥ	80 30 40 20 15 10 10 0.1 25
匂の食材		
スプーン		
福神漬	福神漬	15
牛乳	牛乳	200
大根サラダ	だいこん きゅうり にんじん ツナ ごま醤油ドレッシング 塩・こしょう	50 5 5 5 10
柿	平柿 (1/4個)	38
エネルギー	723	kcal
蛋白質	22.3	g
脂肪	34.6	g
カルシウム	267	mg
食物繊維	4.9	g
鉄分	3.7	g

献立名	食材名	使用量g	食群群
こはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
牛肉の きんぴら風炒め	牛肉 ささがきごぼう こんにゃく にんじん いんげん こいくち醤油 上白糖 みりん 白ごま 一味唐辛子 油	35 30 20 10 10 7 2.3 1.5 2 0.2 2	赤青青青黃黃亦青黃
きゅうりとわかめの 酢の物	きゅうり わかめ かにかまぼこ 上白糖 うすくち醤油 酢 みりん	30 0.5 5 2 1.5 3.5 0.5	青青亦黃黃黃黃
味噌汁	もやし にんじん うす揚げ みそ だし汁	20 5 5 10 125	青青青青黃黃
栄 養 価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物纖維 鉄分	597 25.9 17.8 304 4.9 2.8	kcal g g mg g g

25日(火)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	ごめ	70	黄	
牛乳	牛乳	200	赤	
白身魚のかば焼き風	骨なしホキ 酒 油	60 2 3	赤 黄 黄	
いんげんの おかか和え	かば焼きのタレ 上白糖 みりん	3 1 3	黄 黄 黄	
さつま汁	いんげん にんじん 糸かつお うすくち醤油 上白糖 鰯だし	40 10 11 3 2 0.5	青 青 赤 黄 黄 黄	
	さつま芋 たまねぎ こんにゃく にんじん うす揚げ みそ だし汁	20 15 10 5 5 10 130	青 青 青 青 青 赤 黄 黄	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	595 25.9 13.7 236 3.4 2.1	kcal g g mg g g	

26日(水)					
献立名	食材名	使用量g	食品群		
ごはん	ごめ	70	黄		
	牛乳	200	赤		
鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉 油 だいこん 厚揚げ にんじん 干しいたけ こいくち醤油 みりん 上白糖 だし汁 絹さや	40 2 50 20 15 0.5 4 2 1.5 3	赤 黄 青 赤 青 黄 黄 黄 青		
春雨の和え物	緑豆春雨 きゅうり・にんじん ホールコーン 上白糖 酢 うすくち醤油 みりん	8 5 5 2 4 1.5 0.5	黄 青 黄 黄 黄 黄 黄		
	味噌汁	もやし わかめ 青ねぎ みそ だし汁	20 0.5 3 10 130	青 青 青 青 黄	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	635 24.5 20.2 265 3.2 3.4	kcal g g mg g g		

27日(木)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	ごめ	70	黄	
	ぶりかけ 牛乳	2 200	黄 赤	
パンブギングラタン	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ベーコン ミックスチーズ 塩 こしょう マヨネーズ パセリ コンソメ	40 30 10 10 15 20 0.5 0.1 10 0.5 1	青 青 青 赤 黄 黄 青 黄 黄 青 黄	
ゆで野菜	ブロッコリー カリフラワー にんじん 青じそドレッシング	30 30 5 10	青 青 青 黄	
コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ 塩 こしょう 水	20 15 5 4 0.5 0.01 125	青 青 青 黄 黄 黄	
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	705 23.7 28.0 468 5.5 5.1	kcal g g mg g g	

百合学院小学校が目指す1日の目安量	エネルギー	640	kcal
	蛋白質	27.0	g
	脂肪	19.0	g
	炭水化物	90.0	g
	カルシウム	320	mg
	リン	380	mg
	鉄分	3.6	mg
	カリウム	1200	mg
	VA	190	μg
	VB1	0.45	mg
	VB2	0.50	mg
	VC	40	mg
	VD	2	μg
	食物繊維	9.0	g
	ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校 3年生・4年生