



# 10月 予定献立表

 このマークが付いているメニューは、今日の「カムカムメニュー」(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

## 今月の祭事

### <体育の日> (たいいくのひ)



1964年東京オリンピックの開会式であった10月10日を、1966年から国民の祝日として「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なん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。

## 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、カロリーが高いため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」

《材料》4人分  
 鶏もも肉 2枚  
 醤油 360ml  
 酒 360ml  
 おろしにんにく 大さじ2  
 おろししょうが 大さじ4  
 片栗粉 適量  
 油 適量

《作り方》  
 ①鶏もも肉に包丁で切り目を入れ、肉をのばし、醤油～しょうがを混ぜ合わせたタレの中に1時間漬けておく。  
 ②①を取り出した後、全体に片栗粉をまぶして、再び1時間寝かせる。  
 ③②に再度片栗粉をまぶし、170～180度の油で5分ほど、肉に火が通るまで揚げる。

☆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。

3日(月)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のオーロラソース焼き	鶏もも肉 うすくち醤油 みりん 酒 マヨネーズ ケチャップ	60 1 0.5 10 7 8	赤黄 黄黄 黄黄 黄黄
キャベツのソテー	キャベツ ソーセイジ 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 青黄 黄黄 黄黄
コンソメスープ	たまねぎ えのき パセリ コンソメ 塩・こしょう 水	20 10 0.1 4 125	青 青 青 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	644 23.6 25.6 258 2.1 3.5	kcal g g mg g g

4日(火)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	50	黄
牛乳	牛乳	200	赤
焼きそば	中華そば 豚肉 きゅべつ 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 黄赤 青青 青青 青黄 黄黄 黄黄
ほうれん草のこま和え	ほうれん草 太ちやし にんじん すりごま うすくち醤油 上白糖 鰹だし	30 20 5 0.5 2 0.8 0.5	青 青 青 赤黄 黄黄 黄黄
中華スープ	たまねぎ 干しいたけ にんじん ジャンタン 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 23.0 22.3 328 5.1 6.3	kcal g g mg g g

5日(水)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	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 青青 青青 黄青 黄青 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 青黄 黄黄
果物	オレンジ	50	青
ジョア	ジョア(プレーン)	125	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 25.3 19.2 339 4.2 3.7	kcal g g mg g g

6日(木)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さんまの竜田揚げ	さんま竜田揚げ (生姜・片栗粉・天ぷら粉) 油	40 5 (2個)	赤 黄
白菜の卵とじ	はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ うすあげ うすくち醤油 みりん 上白糖 だし粉 卵	30 20 10 0.5 5 6 3 3 1 20	青青 青青 青赤 黄黄 黄黄 黄黄 黄黄
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
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 29.1 38.2 293 2.7 3.9	kcal g g mg g g

11日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
山賊焼き	鶏もも肉	60	赤
	おろししょうが	0.5	青
	おろしにんにく	0.5	青
	酒	2.5	黄
	こいくち醤油	15	黄
	酢	2.5	黄
	片栗粉	15	黄
	油	6	黄
ゆで野菜	フロッコリー	30	青
	キャベツ	20	青
	コーン	5	青
	にんじん	10	青
	ミニマヨネーズ	15	青
味噌汁	たまねぎ	20	青
	わかめ	0.5	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし汁	125	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
	塩分	4.1	g

12日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉	40	赤
	おろししょうが・にんにく	0.5	青
	にんじん	15	青
	たまねぎ	30	青
	エリンギ	10	青
	ピーマン	5	青
	酒	3	黄
	上白糖	0.05	黄
	塩	0.05	黄
	こいくち醤油	1	黄
	みそ	3	黄
	油	2	黄
	ごま油	0.5	黄
もやしの甘酢和え	太もやし	50	青
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	上白糖	2.5	黄
	酢	2.5	黄
	うすくち醤油	0.8	黄
	塩	0.1	黄
すまし汁	豆腐	15	赤
	小松菜	15	青
	かまぼこ	2	赤
	うすくち醤油	3	黄
	塩	0.2	黄
	だし粉	0.1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	583	kcal
	蛋白質	26.3	g
	脂肪	17.2	g
	カルシウム	339	mg
	食物繊維	3.3	g
	塩分	1.9	g

13日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
栗ごはん	こめ	60	黄
	むき栗	15	黄
	だし汁	1	黄
	酒	0.1	黄
	塩	0.1	黄
	こいくち醤油	3	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さばの塩焼き	さば	60	赤
	酒	2	黄
	塩	1	黄
高野豆腐の含め煮	高野豆腐	6	赤
	干しいたけ	0.5	青
	にんじん	15	青
	いんげん	5	青
	だし汁	5	黄
	上白糖	0.8	黄
	こいくち醤油・みりん	5	黄
はくさいの味噌汁	はくさい	20	青
	にんじん	5	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし汁	125	黄
栄養価	エネルギー	746	kcal
	蛋白質	31.2	g
	脂肪	13.7	g
	カルシウム	105	mg
	食物繊維	3.1	g
	塩分	3.8	g

17日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ハンバーグのきのこあんかけ	ハンバーグ (鶏・牛脂・玉葱・ パン粉・卵白)	80	赤
	えのき・しめじ	5	青
	干しいたけ	0.5	青
	にんじん	5	青
	こいくち醤油	6	黄
	みりん	2	黄
	上白糖	2	黄
	だし汁	10	黄
	片栗粉	6	黄
ひじきサラダ	ひじき	6	青
	上白糖・こいくち醤油	3	黄
	だし汁	5	黄
	きゅうり・にんじん	5	青
	ホールコーン	5	黄
	マヨネーズ	10	黄
	すりごま	0.5	赤
	うすくち醤油・酢	1	黄
味噌汁	たまねぎ	15	青
	わかめ	0.5	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし汁	125	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
	食物繊維	6.7	g
	塩分	5.5	g

18日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さけのチーズ焼き	さけ	60	赤
	塩・こしょう	1	黄
	小麦粉	6	黄
	ミックスチーズ	10	黄
ジャーマンポテト	じゃがいも	40	青
	たまねぎ	10	青
	ベーコン	10	赤
	パゼリ	0.1	黄
	油	2	黄
	塩・こしょう	1	黄
	コンソメ	1	黄
コンソメスープ	たまねぎ	10	青
	キャベツ	10	青
	にんじん	5	青
	コンソメ	4	黄
	塩・こしょう	1	黄
	水	125	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
	塩分	4.3	g




19日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
きのこのカレーライス	こめ	80	黄
	豚肉	30	赤
	じゃがいも	40	青
	たまねぎ	20	青
	にんじん	15	青
	にんじん	10	青
	エリンギ	10	青
	マッシュルーム	10	青
	油	0.1	黄
	カレールー	25	黄
福神漬	福神漬	15	青
牛乳	牛乳	200	赤
大根サラダ	だいこん	50	青
	きゅうり	5	青
	わかめ	5	青
	ツナ	5	赤
	ごま醤油ドレッシング	10	黄
	塩・こしょう	1	黄
柿	平柿 (1/4個)	38	青
栄養価	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
	塩分	3.7	g

20日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
牛肉の さんびら風炒め	牛肉	35	赤
	ささがきごぼう	30	青
	こんにゃく	20	青
	にんじん	10	青
	いんげん	10	青
	こいくち醤油	7	黄
	上白糖	2.3	黄
	みりん	1.5	黄
	白ごま	2	赤
	一味唐辛子	0.2	黄
	油	2	黄
きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり	30	青
	わかめ	0.5	青
	かにかまぼこ	5	赤
	上白糖	2	黄
	うすくち醤油	1.5	黄
	酢	3.5	黄
	みりん	0.5	黄
味噌汁	もやし	20	青
	にんじん	5	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし汁	125	黄
栄養価	エネルギー	597	kcal
	蛋白質	25.9	g
	脂肪	17.8	g
	カルシウム	304	mg
	食物繊維	4.9	g
	塩分	2.9	g

24日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
麻婆豆腐	豚ミンチ	30	赤
	おろししょうが	1	青
	木綿豆腐	50	赤
	たまねぎ	40	青
	油	2	黄
	水	2	黄
	コンソメ	1.5	黄
	赤味噌	10	黄
	上白糖	3	黄
	こいくち醤油・酒	5	黄
	片栗粉・水	5	黄
	ごま油	2	黄
	麻婆ソース	5	黄
切干大根のナムル	小松菜	15	青
	水	1	黄
	切干大根	4	青
	にんじん	5	青
	ごま油	1	黄
	こいくち醤油	2	黄
	上白糖	1	黄
	酢	1	黄
	卵	15	赤
	たまねぎ	10	青
	青ねぎ	3	青
	だし汁	125	黄
	塩	0.2	黄
	うすくち醤油	3	黄
栄養価	エネルギー	631	kcal
	蛋白質	26.0	g
	脂肪	17.6	g
	カルシウム	363	mg
	食物繊維	4.4	g
	塩分	3.8	g

25日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚のかば焼き風	骨なしホキ	60	赤
	酒	2	黄
	油	3	黄
	かば焼きのタレ	3	黄
	上白糖	1	黄
	みりん	3	黄
いんげんのおかか和え	いんげん	40	青
	にんじん	10	青
	糸かつお	1	赤
	うすくち醤油	3	黄
	上白糖	2	黄
	鰹だし	0.5	黄
さつまい	さつまい	20	青
	たまねぎ	15	青
	こんにゃく	10	青
	にんじん	5	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし汁	130	黄
栄養価	エネルギー	595	kcal
	蛋白質	25.9	g
	脂肪	13.7	g
	カルシウム	286	mg
	食物繊維	3.4	g
	塩分	2.7	g

26日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉	40	赤
	油	2	黄
	だいこん	50	青
	厚揚げ	20	赤
	にんじん	15	青
	干しいたけ	0.5	青
	こいくち醤油	4	黄
	みりん	2	黄
	上白糖	1.5	黄
	だし汁	3	黄
	絹さや	3	青
春雨の和え物	緑豆春雨	8	黄
	きゅうり・にんじん	5	青
	ホールコーン	5	黄
	上白糖	2	黄
	酢	4	黄
	うすくち醤油	1.5	黄
	みりん	0.5	黄
味噌汁	もやし	20	青
	わかめ	0.5	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし汁	130	黄
栄養価	エネルギー	635	kcal
	蛋白質	24.5	g
	脂肪	20.2	g
	カルシウム	263	mg
	食物繊維	3.2	g
	塩分	3.4	g

27日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
ふりかけ	ふりかけ・かつお	2	黄
牛乳	牛乳	200	赤
 八日ウインビニョー	かぼちゃ	40	青
 パンプキングラタン	たまねぎ	30	青
	マッシュルーム	10	青
	ホールコーン	10	青
	ベーコン	15	赤
	ミックスチーズ	20	赤
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.1	黄
	マヨネーズ	10	黄
	パセリ	0.5	黄
	コンソメ	1	黄
 ゆで野菜	ブロッコリー	30	青
	カリフラワー	30	青
	にんじん	5	青
	青じそドレッシング	10	黄
コンソメスープ	たまねぎ	20	青
	キャベツ	15	青
	にんじん	5	青
	コンソメ	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	705	kcal
	蛋白質	23.7	g
	脂肪	28.0	g
	カルシウム	468	mg
	食物繊維	5.5	g
	塩分	5.1	g

百合学院小学校が目指す1食の目安量	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