



2024年

10月予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。



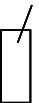
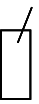
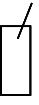
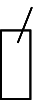
☆ 今月のめあて ☆
丈夫な体をつくろう

〇〇〇学校

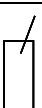
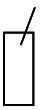
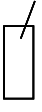
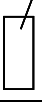
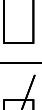
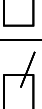
八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	に ち 日	よ う び 曜 日	し ゅ し ょ く 主 食	牛 乳 せ う ち う	し ゅ さ い 主 菜	ふ く さ い 副 菜	デザート ほか	食べ物のはたらき						1人分栄養価				 こんだて  献立のテーマとメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				塩分 g		塩分 g
	1	火	ごはん		プルコギ	はるさめ 春雨スープ もやしのナムル		ぶたにく ベーコン みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな なし	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	小学校 570 中学校 693	小学校 22.8 中学校 27.2	小学校 13.6 中学校 15.4	小学校 2.3 中学校 2.7	●きくらげについて…きくらげと聞くと海のものと思われがちですが、菌で作られている、きのこの仲間です。きくらげは、日光にあたるとビタミンDが増えます。カルシウムと一緒に食べることで骨を強くする効果があります。今日はスープに入っています。こりこりとした食感を感じながら食べて下さい。	
	2	水	ごはん		いわしのしょうが煮	わかめのみそ汁 かぼちゃサラダ		いわし あぶらあげ ハム みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ しょうが	だいこん たまねぎ えのき きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	695 806	22.2 24.6	25.4 27.7	2.2 2.5	●給食の野菜について…野菜には、いろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い調理方法や味付けも工夫しています。また、地元でとれた野菜を使い、地産地消もすすめています。	
	3	木	こめこ 米粉パン		とうにゅうい 豆乳入り コーンコロッケ	ビーフシチュー だいこんサラダ		とうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	コーン にんにく たまねぎ エリンギ しめじ だいこん	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら パンこ こめこ	537 697	19.8 25.9	18.4 23.9	2.9 3.7	●米粉パンについて…米粉とは米を細かく砕いて粉状にしたものです。パンは小麦粉から作られることが多いですが、米粉パンは米粉から作られていてももちりとした食感が特徴です。給食の米粉パンには、鳥取県産の米が使われています。	
	4	金	ごはん		あつや 厚焼きたまご	にく 肉じゃが おかか和え		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら はちみつ	623 752	25.0 29.4	15.2 16.8	2.2 2.6	●今月のめあてについて…今月のめあては、「丈夫な体をつくろう」です。秋になると農作物、果実が収穫され、おいしい食材が多く出回ります。旬の食材は、味がおいしいだけでなく、栄養も豊富に含まれているので、しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。	
	7	月	ごはん		しのだに 信田煮	いもこん汁 はりはり和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たくあん たまねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さといも こんにやく さとう	ごま でんぶん	613 709	20.5 22.7	17.4 17.9	2.6 2.9	●さといもについて…山で採れる山いもに対して、里で採れるので重いものと呼ばれています。ほくほくとした食感やぬめりが特徴で、煮物や汁物に使われます。さといも独特にぬめりは、ガラクトタンという成分で、免疫力を高めたり、病気にかかりにくくする働きがあります。	
	8	火	ごはん		チキンチキン ごぼう	だいこんのみそ汁 ひじきのごまネーズ		とりにく あつあげ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん えのき しろねぎ キャベツ	こめ こめこ さとう コーン	あぶら ドレッシング ごま	640 779	25.6 30.8	17.3 20.0	2.0 2.5	●ごまについて…ごまは成分の半分が油でできており、「ごま油」としても給食に登場する食べものです。カルシウムやマグネシウム、鉄分など毎日の食事の中で不足しがちなミネラルや、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。	
	9	水	ごはん		シルバーの 照り焼き	ぶたじる 豚汁 たこの酢の物		シルバー ぶたにく あぶらあげ たこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ さつまいも さとう		619 748	29.4 35.0	15.7 17.6	2.9 3.5	●シルバーの照り焼きについて…シルバーとは、スズキ目イボダイ科の海水魚で、かつては沖ぶり、銀ヒサスとも呼んでいました。青身魚と思われがちですが、実はやわらかい赤身の魚です。今日は脂ののったシルバーを照り焼きにしました。	
	10	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぶたにく 豚肉のハニー マスタード焼き	キャロットポタージュ コーンサラダ	ブルーベリー ジャム	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ コーン えだまめ	コッペパン こむぎこ じゃがいも はちみつ ブルーベリージャム	ドレッシング	687 843	28.7 35.0	25.4 30.2	2.8 3.5	●目の愛護デーについて…10月10日は目の愛護デーです。目に良い働きをする栄養素にはビタミンAやアントシアニンがあります。ビタミンAは色の濃い緑黄色野菜に多く含まれるので、今日は人参や小松菜を使っています。アントシアニンという色素は目の疲れをとってくれます。ブルーベリーなど紫色の食品に多く含まれています。	
	11	金	ごはん		さばの塩焼き	こまつな 小松菜のみそ汁 とっとり野菜のカレー炒め		さば とうふ ベーコン みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ えのき たけのこ	こめ ふ さとう でんぶん	あぶら	605 731	26.0 31.3	18.0 20.7	1.6 2.1	●小松菜について…江戸時代に小松川地区（現在の東京都江戸川区）で作られていた青菜があまりにもおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたと言われています。小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。	
	15	火	ごはん		とうふ 豆腐ハンバーグの きのこあんかけ	ふのみそ汁 高野豆腐の卵とじ		ぶたにく とりにく こうやどうふ とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん みぞ	しめじ だいこん たまねぎ えのき えのき	こめ ふ さとう でんぶん	あぶら	636 765	24.6 29.6	17.9 20.3	2.4 2.8	●高野豆腐について…高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作る、日本に昔から伝わる保存食です。大豆からできているため、筋肉をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。	
	16	水	ごはん		ささみの ガーリック焼き	エコスープ マカロニサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん コーン	にんにく だいこん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ マカロニ さとう でんぶん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	622 739	28.5 31.0	16.9 19.1	2.0 2.3	●世界食料デーについて…10月16日は国連が制定した「世界食料デー」で世界の食糧問題について考える日です。この日にちなみ、今日の給食では、にんじんとだいこんを皮ごと使ったスープにしました。みなさんも身の回りのエコについて考えてみてくださいね。	

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食中止日	にち 日	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳 にゅうにゅう	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価					
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
	17	木	だいせんこむぎこがた 大山小麦小型 コッペパン		やぐり 焼き栗コロッケ	やさい 野菜ラーメン グリーンサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ しろねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	コッペパン ラーメン じゃがいも さつまいも くり パンこ	あぶら ドレッシング	623	23.4	24.2	3.1	●旬の食べ物を食べましょう…旬とは、食べ物がよくとれて、味がよく、おいしい時期のことです。旬にとれたものは、栄養価が高いと言われています。給食でも旬の食べ物をたくさん使うようにしています。	
	18	金	カミカミ献立 ごはん		いかフライ	あご竹輪と わかめのすまし汁 きんぴらごぼう		いか あごちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	590	20.3	15.0	1.9	●カミカミ献立について…今月2回目の「カミカミ献立」の日です。よくかむことは脳を刺激して頭のはたらきをよくしたり、味覚の発達を促したりします。今日のカミカミ食材には、どんな食べ物が入っているのか見つけてみてくださいね。	
	21	月	かみうさぎ はん 神鬼ご飯		しろみぎかな だいこく 白身魚の大国 キャロットソース	じゃがいものみそ汁 切り千大根の炒り煮		ホキ あぶらあげ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ だいこん ごぼう	こめ こめこ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	661	26.0	18.1	2.5	●神鬼ご飯について…八頭町のブランド「神鬼」は、八頭町の豊かな自然の中でミネラル豊富な水を用いて育ったお米です。程よい甘みがあるのが特徴です。味わって食べてみてくださいね。	
	22	火	ごはん		ほうれん草 オムレツ	あき みの 秋の实りカレー らっきょう和え		たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゅうり だいこん	たまねぎ しめじ エリンギ なし らっきょう	こめ さつまいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	692	21.0	20.4	2.3	●カレーについて…学校給食のカレーは大きな鍋で煮込むのでおいしいと人気メニューのひとつです。今日はさつまいもや・しめじ・エリンギをなどを入れた秋の实りカレーにしました。	
	23	水	ごはん		ミートローフ	もずくスープ キャベツのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース えのきたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ パンこ さとう でんぶん	ドレッシング	606	24.2	20.5	2.6	●もずくについて…ぬめり成分の「フコイダン」にはおなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。加熱すると水に溶けて吸収されやすくなるため、汁物にするのがおすすめです。今日は具だくさんのもずくスープにしました。	
	24	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		にくだんご 肉団子	しめじとチキンの コンソメスープ ジャーマンポテト	しょう (小) かぼちゃ プリン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しろねぎ しめじ はくさい たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう かぼちゃプリン	あぶら	643	25.5	22.0	2.4	●きのこについて…きのこには、おなかのそうじをしてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするのを助けるビタミンDなどが多く含まれています。現代の日本人に不足しがちな食物繊維を補うためにも意識して取り入れたい食品の一つです。	
	25	金	日本全国イッテQ食 ごはん		さつまいもの かき揚げ	ふしめん汁 れんこんサラダ	すだち ゼリー	かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく うめ たまねぎ	だいこん しいたけ しろねぎ キャベツ れんこん	こめ さつまいも こむぎこ ふしめん すだちゼリー	あぶら	648	17.4	21.2	2.2	●日本全国イッテQについて…今月は、徳島県献立です。「ふしめん」とは、半田そうめんを作る時にできるもので、そうめんを延ばす時に芋に当たる部分が平たい節のようになることから「ふしめん」と呼ばれています。すだちゼリーに使われているすだちは生産量 日本一で、全国の9割をしめているそうです。	
	28	月	読書週間献立 ごはん		とりにく 鶏肉のから揚げ	さといものみそ汁 こまったさんのサラダ		とりにく ハム みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん えのきたけ しろねぎ きゅうり	こめ こめこ さといも でんぶん キャベツ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	664	23.2	26.5	1.8	●読書週間献立について…読書週間献立の一日目です。「こまったさんのサラダ」という本からです。この本の中にはいろいろなサラダのレシピが載っていますよ。みなさんはどんなサラダが好きですか。	
	29	火	ごはん		ぶたにく 豚肉のオイスター ソース炒め	ビーフンスープ さつまいものサラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ブロッコリー	にんじん ピーマン チンゲンサイ きくらげ コーン	エリンギ しめじ もやし にんにく たまねぎ	こめ さとう でんぶん ビーフン さつまいも	ごまあぶら ドレッシング ごま	616	22.4	16.5	2.1	●豚肉のオイスターソース炒めについて…中国の広東省で生まれたオイスターソースは、貝の仲間の「かき」から作られる調味料です。日本語では「かき油」とも言われ、独特のうま味やコクがあります。今日は豚肉、野菜をオイスターソースで炒めました。	
	30	水	ごはん		いかのねぎ焼き	えのきのみそ汁 いりどり	ちゅう (中) かぼちゃ プリン	いか とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ たけのこ しょうが	えのきたけ はくさい だいこん しろねぎ れんこん	こめ こんにやく やまいも さとう でんぶん かぼちゃプリン	あぶら	554	22.3	15.6	2.2	●いりどりについて…鶏肉やれんこん、たけのこ、にんじんなどの根菜を油で炒めてから甘辛く煮た料理のことを「いりどり」といいます。れんこんやたけのこのシャキッとした食感をたのしみながら食べて下さい。	
	31	木	西小リクエスト献立 あげパン		やずびよん ハンバーグ	キムチスープ 納豆サラダ	いっしょく 一食 ケチャップ	とりにく ぶたにく ベーコン とうふ なっとう	ぎゅうにゅう ツナ みぞ	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	キムチ えのきたけ キャベツ	コッペパン さとう	あぶら	621	27.7	25.0	2.7	●おすすめ献立について…今日は郡家西小のクエスト献立です。給食委員会みなさんを中心に献立を選び、全校に呼びかけて決まった「やずびよんハンバーグ」、「揚げパン」や「納豆サラダ」です。どれも人気の献立です。楽しい給食時間を過ごしてください。	