



学校給食献立予定表

令和5年10月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
秋の味覚を楽しむ献立です。

日・曜	こんだてめい	廿日市市内産 しょうやい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
2・月	ごはん 牛乳 いりどり もやしとかまぼこのすのもの	料理力の献立	ごはん さといも さとう あぶら しろごま	牛乳 とりにく なまあげ かまぼこ わかめ しらすばし	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なましいたけ もやし	561 674	1.6 1.9
3・火	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうかふうにこみ パンパンジー		ごはん さとう でんぶん しろごま ねりごま ごまあぶら	牛乳 えび ぶたにく とうふ とりにく しろみそ	にんじん たまねぎ はくさい なましいたけ しょうが にら もやし きゅうり	571 689	1.9 2.4
4・水	みんなdeたべyo! あきのきのごカレーライス 牛乳 コールスロー		ごはん さつまいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム	れんこん たまねぎ にんじん セロリ しめじ にんにく しょうが キャベツ コーン	627 776	1.7 2.1
5・木	ことうパン 牛乳 しろいんげんまめのチキンビーズ ごぼうのマリネ	給食食べようデー	ごはん (くろざとう) じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ロースハム	たまねぎ ★にんじん さやいんげん にんにく ごぼう きゅうり	626 794	3.1 3.9
6・金	ごはん 牛乳 あきさけのきのこあんかけ こんにゃくのまじり		ごはん だんご あぶら さといも しろごま ごまあぶら	牛乳 さけ なまあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ みつば しょうが ごぼう ねぎ	612 768	1.8 2.4
10・火	ミニコッパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ ブルーベリーゼリー	目の愛護デー	パン うどん しろごま べにばなあぶら さとう [さとう みずあめ]	牛乳 とりにく あぶらあげ まぐろのみずに しらすばし	たまねぎ えのきたけ なましいたけ ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう [ブルーベリー]	577 757	2.8 3.7
11・水	れんこんいりぶたどん 牛乳 キャベツのゆかりあえ さつまいもバター		ごはん あぶら さとう さつまいも バター	牛乳 ぶたにく	れんこん しらすき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく ねぎ キャベツ ゆかり	656 814	1.1 1.3
12・木	セルフポテトサンド 牛乳 ビーンズスープ りんご	卵除去食	パン じゃがいも べにばなあぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 まぐろのみずに しろいんげんまめ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ りんご	591 712	3.0 3.7
13・金	あきのかおりごはん 牛乳 ちくわのかりかりやき キャベツのみそしる		ごはん さつまいも こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 あぶらあげ ちくわ わかめ とうふ みそ	にんじん まいわけ えのきたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	563 689	3.3 4.3
16・月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう		ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが なましいたけ こまつな コーン	651 800	1.8 2.3
17・火	チキンライス 牛乳 こめこのコーンクリームスープ だいこんとツナのサラダ		ごはん オリブあぶら じゃがいも こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン だしふんにゅう なまクリーム まぐろのみずに	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん クリームコーン(缶) パセリ コーン だいこん みずな	594 727	2.1 2.9
18・水	ごはん 牛乳 ひろしまトントレモン とうふのちゅうかふうスープ	ひろしま給食の日	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん こまつな なましいたけ にんにく しょうが レモン チンゲンサイ	658 801	2.1 2.9
19・木	はいがパン 牛乳 さといものこめこビーフシチュー くろまめのマリネ いりこのあまからに	食育の日	パン (はいが さとう バター) じゃがいも さといも こめこ さとう べにばなあぶら あぶら	牛乳 ぎゅうにく くろまめ かえりいりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ にんにく キャベツ	579 732	2.7 3.5
20・金	うずみ (福山市) 牛乳 さばのてりやき こまつなとあぶらあげのあえもの	郷土料理の日	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん	牛乳 とうふ えび さば あぶらあげ	にんじん みつば しめじ なましいたけ もやし こまつな	627 775	1.9 2.4
23・月	ごはん 牛乳 まんさくのみさきあげ ほうれんそうともやしのおかかあえ けんちんじる		ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 まんさく ちくわ かつおぶし とうふ	もやし ほうれんそう にんじん ごぼうこんにゃく しめじ ねぎ しょうが	611 749	1.5 1.9
24・火	パンパン 牛乳 やきそば ひじきとしらすのサラダ		パン ちゅうかめん あぶら さとう しろごま べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ひじき しらすばし	(パン) たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし コーン きゅうり	620 797	3.1 4.1
25・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものみそに ごぼうのごしきごまあえ		ごはん さといも あぶら くろざとう ねりごま しろごま くろごま さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう こまつな コーン	597 737	1.4 1.8
26・木	コッパン 牛乳 かばちのクリームに りっちゃんサラダ		パン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト ロースハム ごんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ かばち しめじ パセリ にんにく きゅうり トマト キャベツ コーン	597 751	3.0 3.8
27・金	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ もやしとだいずのナムル		ごはん あぶら ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく しらすばし とうふ わかめ だいず	にんじん たまねぎ キムチ にんにく えのきたけ ねぎ もやし こまつな	582 719	2.6 3.2
30・月	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき かきます (東広島市) さつまじる	郷土料理の日	ごはん さとう あぶら しろごま さつまいも	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん かき ごぼう ねぎ しめじ	615 746	1.9 2.4
31・火	おやこどんがり 牛乳 ほうれんそうとだいずのおひたし	卵除去食 料理力の献立	ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご だいず わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	588 726	2.1 2.7

※() はパン・ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋使用、___ は冷凍食品および加工食品とその材料、___ は料理力の献立です。

※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。

※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。

※ 都合により献立や食材材料を変更することがありますのでご了承ください。

※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、急のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

※ 卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。



平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までに付けてほしい「料理力」!〜楽しく、おいしく、ホップ、ステップ、ジャンプ!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「いりどり」です。



「いりどり」

《材料は4人分()内は切り方》

鶏肉(一口大).....160g	干しいたけ(4つに切る).....12g(4枚)
しょうゆ.....8g(小さじ1強)	こんにゃく(手でちぎる).....60g
さとう.....8g(大さじ1弱)	さやえんどう(すじをとる).....40g
油.....20mL(大さじ2弱)	水.....360mL(1カップ強)
	沸かし.....15度くらい
	塩.....2g(小さじ1弱)
	さとう.....12g(大さじ1強)
	しょうゆ.....16mL(大さじ1弱)



《作り方》

- ①鶏肉をだしをとる。
こんにゃく、干しいたけを入れて炒め、①のだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ②干しいたけは水につけて戻し、4つに切る。
- ③こんにゃくはゆでてアク抜きをする。
- ④さやえんどうはすじをとる、さつとゆでる。
を加えて煮詰める。火を切る直前に
- ⑤鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、Aのさとうとしょうゆで下味をつけ、血に取り出しておく。
- ⑥鶏肉を炒めた鍋ににんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけを入れて炒め、①のだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦さとうを加えて5分煮る。鶏肉を戻して、塩、しょうゆを加えて煮詰める。火を切る直前に
- ⑧のりやえんどうを加えて煮詰める。
- ⑨煮詰めた鍋に盛りつける。

