2014年　10月給食献立表（小学校）

川南町学校給食共同調理場

日（曜）	こんだてめい 献立名	（黄の食品）《主食》おもにエネルギーになる		（赤の食品）おもに体をつくる		（緑の食品）おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 塩分(g)	家庭でとって欲しい食品群
1	ゴーヤチャンプル	ごはん	あぶら	ぶた肉　とうふ　たまご		キャベツ　もやし　にんじん　ゴーヤ	しお　こしょう　みりん　しょうゆ	568	野菜類
	とさづけ			かつおぶし		きゅうり　にんじん　しょうが	しょうゆ　しお	25.2	種実類
（水）	ひじきのり			※ひじきのり				2.02	きのこ類
2	ちくぜんに	ごはん	さといも　あぶら　さとう	とり肉　※ちくわ		しいたけ　こんにゃく　にんじん　たけのこ　れんこん	みりん　しょうゆ	586	野菜類
	こまつなのあえもの		さとう	ツナ（まぐろ）		こまつな　キャベツ　にんじん	しょうゆ	24.3	卵類
（木）								1.95	海そう類
3	マーボーはるさめ	ごはん	はるさめ　ごまあぶら　さとう　かたくりこ	ぶた肉　えび		玉ねぎ　しいたけ　たけのこ　にら	しょうが　にんにく　トウバンジャン　さけ　ガラスープ　しょうゆ　しお	601	野菜類
	ナムル		ごまあぶら　さとう			ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ　す　にんにく	23.4	乳類
（金）								1.86	果物類
6	あさりチャウダー	コッペパン	じゃがいも　サラダあぶら　バター	あさり　とり肉　ぎゅうにゅう　生クリーム		にんじん　しめじ　玉ねぎ　パセリ	ガラスープ　※ベシャメルソース　白ワイン　しお　こしょう	646	野菜類
	トマトオムレツ			※トマトオムレツ				25.9	小魚類
	ブロッコリー					ブロッコリー	しお	3.13	種実類
（月）	ひゅうがなつジャム		※ひゅうがなつジャム						
7	さつまじる	ごはん	さつまいも	とり肉　とうふ　みそ		しいたけ　だいこん　こんにゃく　にんじん　ねぎ	にぼし	617	野菜類
	ひじきのいためにく		あぶら　さとう	ひじき　あぶらあげ　※ちくわ		たけのこ　にんじん　いんげん	さけ　しょうゆ	22.9	魚介類
（火）								2.47	果物類
8	肉だんごのあまずに	ごはん	ごまあぶら　さとう　かたくりこ	※ミートボール　うずらのたまご		玉ねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　カラーピーマン	ガラスープ　さけ　※中かスープストック　しお　しょうゆ　す　ケチャップ	624	野菜類
	きゅうりのちゅうかふうみ		さとう　ごまあぶら			きゅうり　にんじん	にんにく　す　しょうゆ	22.9	いも類
（水）	はいがふりかけ			※はいがふりかけ				2.32	小魚類
9	ぶた肉とあつあげのみそに	ごはん	さといも　あぶら　さとう	ぶた肉　あつあげ　みそ		玉ねぎ　たけのこ　こんにゃく　にんじん　青ピーマン	しょうが　みりん　しょうゆ	632	野菜類
	しそのみづけ					にんじん　きゅうり　キャベツ　しそのみ	しょうゆ　しお	23.6	魚介類
（木）	みかん					みかん		1.85	種実類
10	ターメリックライス	ターメリックライス	こめ				ターメリック	686	野菜類
	チキンドリア		マカロニ　あぶら	ベーコン　とり肉　ぎゅうにゅう　生クリーム		玉ねぎ　マッシュルーム　にんじん　ブロッコリー	しお　こしょう　※洋風スープストック　※ベシャメルソース	22.7	卵類
（金）	コールスローサラダ		あぶら			キャベツ　きゅうり　コーン	レモン　す　こしょう　しお	1.77	果物類
14	肉うどん	げんごはん	うどん　さとう	ぎゅう肉　※かまぼこ		にんじん　しいたけ　ねぎ	にぼし　さけ　みりん　しょうゆ　しお	603	野菜類
	ちりめんのすのもの		さとう	ちりめん　わかめ		にんじん　きゅうり	す　しょうゆ　しお	24.7	いも類
（火）	あじつけのり			※あじつけのり				2.97	卵類
15	ぐだくさんスープ	ごはん		ベーコン　だいず		玉ねぎ　にんじん　コーン　ブロッコリー	チキンブイヨン　しお　こしょう　しょうゆ	659	野菜類
	イカのチリソースいため		あぶら　さとう　かたくりこ	いか		玉ねぎ　えだ豆	にんにく　ガラスープ　※エビチリソース　ケチャップ　しお	31.7	きのこ類
（水）	ヨーグルト			ヨーグルト				2.05	小魚類
16	あきなすのみそしる	ごはん		あぶらあげ　とうふ　みそ		にんじん　なす　ねぎ	にぼし	681	野菜類
	さんまのたつたあげ		かたくりこ　あぶら	さんま			しお　こしょう　しょうが　さけ　しょうゆ	24.2	肉類
（木）	だいこんのゆかりあえ					だいこん　※ゆかり	しょうゆ　しお	2.56	果物類
17	ちゅうかどん	ごはん	ごまあぶら　さとう　かたくりこ	ぶた肉　いか　えび　うずらのたまご		玉ねぎ　きくらげ　にんじん　たけのこ　ヤングコーン　キャベツ	しお　こしょう　さけ　ガラスープ　※中かスープストック　しょうゆ	644	野菜類
	もやしのごまあえ		ごま　さとう	※ちくわ		もやし　ほうれんそう　にんじん	しょうゆ	34.7	いも類
（金）	カルフィッシュ		こめこ　でんぷん　さとう	かたくちいわし				2.61	きのこ類
20	通山小学校6年生のリクエストこんだて		コッペパン　さとう　あぶら	だいず			しお	688	野菜類
			かたくりこ	ベーコン　たまご		玉ねぎ　コーン　にんじん　えのきだけ　パセリ	チキンブイヨン　※洋風スープストック　しょうゆ　しお　こしょう	23.5	海そう類
（月）				ヨーグルト		パイン　みかん　もも		2.73	魚介類
21	じゃがぶたキムチ	ごはん	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶた肉		玉ねぎ　糸こんにゃく　にんじん　はくさいキムチ　にら	さけ　みりん　しょうゆ	685	野菜類
	はるさめのすのもの		はるさめ　ごまあぶら　さとう	ハム		きゅうり　にんじん	しょうゆ　す　しお	23.1	種実類
（火）	プリン		※プリン					1.78	卵類
22	げんいりこなめし	げんいりこなめし	こめ				※いりこなめしのぐ	612	野菜類
	みそラーメン		ちゅうかめん　ごまあぶら	やきぶた　みそ		にんじん　コーン　もやし　ねぎ	※バイトンタン　しょうが　にんにく　こしょう　しょうゆ	23.3	乳類
	バンバンジー			とりささみ　わかめ		きゅうり　にんじん	※バンバンジードレッシング	3.72	小魚類
（水）	みかん					みかん			
23	ハヤシライス	ごはん	じゃがいも　あぶら　バター	ぎゅう肉		玉ねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース	しお　赤ワイン　ケチャップ　※デミグラスソース　※ハヤシルウ　ソース	664	野菜類
	ツナサラダ		あぶら	まぐろ　わかめ		きゅうり　キャベツ	す　しょうゆ　こしょう　レモン　しお	23.7	乳類
（木）								2.31	海そう類
24	だんごじる	ごはん	しらたまだんご	※かまぼこ		しいたけ　ごぼう　にんじん　ほうれんそう　ねぎ	にぼし　さけ　しょうゆ　しお	637	野菜類
	とり肉のバーベキューソース		さとう	とり肉		りんご	しお　こしょう　しょうが　にんにく　さけ　しょうゆ　レモン	28.8	魚介類
（金）	ゆでもやし					もやし	しょうゆ　レモン	2.98	果物類
27	きのこスパゲティ	げんミルクパン	スパゲティ　あぶら	ベーコン　※ウインナー		玉ねぎ　しめじ　エリンギ　しいたけ　青ピーマン	ケチャップ　トマトピューレ　ソース　ガーリック　こしょう　しお	630	野菜類
	パインサラダ		あぶら	ハム		キャベツ　きゅうり　パイン	す　こしょう　しお	23.4	乳類
（月）								2.59	いも類
28	ごもくかまめし	ごもくかまめし	こめ				※ごもくかまめしのぐ	603	野菜類
	かきたまじる		かたくりこ	とうふ　たまご		えのきだけ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ	にぼし　しょうゆ　しお	24.6	海そう類
	ホキのてんたまあげ		あぶら	※ホキてんたまあげ				3.17	果物類
（火）	きゅうりのしおこんぶあえ			※しおこんぶ		きゅうり	しょうゆ		
29	シーフードカレー	ごはん	じゃがいも　あぶら	いか　えび　チーズ　生クリーム		玉ねぎ　にんじん　りんご　パセリ	白ワイン　ガーリック　ソース　トマトケチャップ　※カレールウ	670	野菜類
	アスパラサラダ			※ミニウインナー		アスパラガス　きゅうり　きゃべつ	※ひゅうがなつドレッシング　しお	24.8	小魚類
（水）								3.32	きのこ類
30	じゃがいものベーコンに	ごはん	じゃがいも　さとう	ベーコン　ぶた肉		しいたけ　玉ねぎ　こんにゃく　にんじん　グリンピース	さけ　みりん　しょうゆ　※洋風スープストック	682	野菜類
	さんしょくすのもの		ごま　さとう	※カニかまぼこ		だいこん　きゅうり　にんじん	す　しょうゆ　しお	21.8	海そう類
（木）	かぼちゃムース		※かぼちゃムース					1.80	魚介類
31	せんぎりイリチー	ごはん	あぶら	ぶた肉　あぶらあげ		せんぎりだいこん　こんにゃく　にんじん　にら	しお　こしょう　しょうゆ	631	野菜類
	いわしのうめに		さとう　かたくりこ	いわし		うめ　しそ	しょうゆ　しお　みりん	26.4	いも類
（金）	ゆでもやし					もやし　にんじん	※青じそドレッシング	2.30	果物類

※原材料表示　　献立に関する問合・・・TEL27－0334

※ひじきのり（醤油・水あめ・砂糖・みりん・のり・ひじき・増粘多糖類・煮干し・へん鉄・かつお・水）
※ちくわ（魚肉・植物性たんぱ・砂糖・精製ラード・食塩・米油・発酵調味料・ぶどう糖・加工澱粉・調味料（アミノ酸等）・焼成Ca）
※ベシャメルソース（粉末加工油脂・乳製品・小麦粉・蛋白加水分解物・食塩・魚介エキスパウダー・砂糖・オニオンエキスパウダー・デキストリン）
※トマトオムレツ（卵・トマト・玉ねぎ・人参・にんにく・大豆油・高糖油・豚肉・砂糖・加工澱粉・大豆蛋白・塩・トマトケチャップ・ワイン・コンソメ・黒こしょう・増粘多糖類・フィチ酸・クエン酸鉄Na・ココア・β カロテン・水）
※日向夏ジャム（砂糖・水あめ・日向夏・ゲル化剤（増粘多糖類）・酸味料・水）
※ミートボール（牛肉・とり肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・小麦たん白・でん粉・しょうゆ・砂糖・塩・酵母エキス・黒こしょう・ナツメグ）
※中華スープストック（塩・チキンパウダー・鶏脂・醤油・デキストリン・野菜エキス・ごま油・アミノ酸）
※胚芽ふりかけ（ごま・じゃがいも澱粉・胚芽・焼成Ca・かつお節・しょうゆ・ざらめ糖・塩・あおさ・蛋白加水分解物・あまのり・デキストリン・かつおエキス・粉あめ・麦芽糖・ビタミンE・抽茶・発酵調味料・ビタミンTA・ビタミンB1・ビタミンB2）
※洋風スープストック（塩・砂糖・乳製品・ポテトスターチ・ポークオイル・コーンスターチ・酵エキス・デキストリン・香辛料）
※かまぼこ（すけそうすり身・じゃがいもでんぷん・砂糖・塩・本みりん・着色料（コチニール）・調味料（アミノ酸））
※味付けのり（乾のり・砂糖・醤油・風糖・みりん・発酵調味料・デキストリン・酵母エキス・塩・魚介エキス・カタクチイワシ・えび・かつお節・昆布・褐変・あご・水）
※スピチリソース（白ネギ・トマトケチャップ・砂糖・チキンエキス・加工澱粉・ねぎ油・えび油・調味料（アミノ酸）・豆板醤・塩・パプリカ色素・水）
※ゆかり（赤しそ・砂糖・食塩・酵母エキス・りんご酸）
※プリン（牛乳・砂糖・濃縮乳・卵黄・水あめ・クリーム・脱脂粉乳・バターミルクパウダー・トレハロース・デキストリン・加工澱粉・増粘多糖類・寒天・乳化剤・増粘剤・ゼラチン・鉄・香料・pH調整剤・食塩・水）
※いりこ黒めしの具（広島菜・京菜・大根菜・砂糖・塩・しらす・ごま・昆布エキス・砂糖みそ・麩節・調味料（アミノ酸等）・加工澱粉・ビタミンE）
※バイトンタン（鶏脂・ポークエキス・塩・動物たん白加水分解物・グルタミン酸ナトリウム・5リボヌクレオチドナトリウム・コハク酸二ナトリウムキサンタンガム・カラメル）
※ハンバンジードレッシング（醤油・越前酢・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・酒精・玉ねぎ・塩・みそ・アミノ酸等・食用植物油脂　・ごま・豆板醤・ほたてエキス・酸味料・野菜・レモン果汁・たん白加水分解物・甘味料（ステビア）香料）
※デミグラスソース（ブラウンルウ（小麦粉・ラード）・トマト・玉ねぎ・チキンエキス・人参・砂糖・とうもろこし澱粉・塩・こしょう）
※ハヤシルウ（小麦粉・ラード・塩・砂糖・ぶどう糖・トマペースト・オニオン・ガーリック・香辛料・カラメル色素・調味料）
※ウインナー（豚肉・食塩・砂糖・香辛料（白コショウ、カルワイ））
※玉目釜飯の具（しょうゆ・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・にんじん・鶏肉・油あげ・たん白加水分解物・なたね油・塩・　麩エキス・みりん・煮干し・しいたけ・カキエキス・チキンエキス・砂糖・昆布エキス）
※ホキの天玉あげ（ホキ・小麦粉・食塩・大豆たんぱく・ところろこしでん粉・ぶどう糖・増粘多糖類・ショートニング・青さ・香辛料・塩）
※塩こんぶ（昆布・醤油・砂糖・醸造酢・塩・調味料（アミノ酸）・カラメル色素）
※カレールウ（小麦粉・ラード・塩・カレー粉・糖類・オニオン・ガーリック・トマペースト・チャツネ・香辛料・カラメル色素）
※ミニウインナー（豚肉・澱粉・植物性蛋白・ブドウ糖・食塩・水あめ・香辛料・酵母エキス・グルタミン酸Na・リン酸Na・ビタミンC・亜硝酸Na・くん液）
※日向夏ドレッシング（食用植物油脂・日向夏みかん果汁・酢・醤油・調味料・カラシ）
※かにかまぼこ（たら・小麦澱粉・卵白・食塩・カニエキス・米発酵調味料・調味料（アミノ酸等）・着料・着色料（紅麹））
※かぼちゃムース（加糖脱脂粉乳・クリーム・かぼちゃ・ヤシ油・砂糖・塩・増粘多糖類・バニラ・乳化剤）
※青じそドレッシング（酢・ぶどう糖果糖液糖・醤油・麹節・米発酵調味料・塩・昆布・アミノ酸・梅肉・レモン・オニオン）

献立メッセージ

秋らしい天気が続いていますね。食欲の秋です。給食もモリモリ食べてください。

＜今月の南産の食材＞

こめ　とり肉　ぶた肉　とうふ　油あげ　きゅうり、にら、さつまいも、ピーマン、なす、みかん、キャベツ（月後半）

※材料入荷の都合により産地が変更になる場合もあります。

※　給食費は大切な食材費です。期限内の給食費納入にご協力よろしくお願いします。