











10月給食献立表

【小学生】

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの はし スプーン		使われている食品						【小学生】 エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
					(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる			
					たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
	卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類						
2 (月)	ごはん	にくじゃが いわしのかぼすに ミニトマト とうにゅうプリン	●	●	牛肉 厚揚げ いわしかぼ す煮	牛乳	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 豆乳プリン		710 kcal 27.9 g 1.4 g	
いわしは、1年中どこでも食べられる大衆魚(たいしゅうぎょ)と言われている魚ですが、産卵期の2~3月の準備期間にあたる秋は、脂がのつていてとてもおいしい時期です。												
3 (火)	パン りんごジャム	コーンスープ とりにくのワインに りんご	●	N	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しめじ りんご	パン ジャム 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	679 kcal 27.1 g 2.8 g	
りんごは、おなかの調子を整える「ペクチン」という食物繊維が豊富で、特に皮の部分に多く含まれています。												
4 (水)	ごはん	すましじる さわらてんぷら おからのやさしいため	●	N	豆腐 豚肉 かまぼこ さわらてんぷら おから 平天	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 枝豆	米 砂糖 栗	油	652 kcal 27.2 g 2.7 g	
栗は、約2000年前からあったと言われています。人が米やいも、小麦を作る前は大事な主食だったようです。												
5 (木)	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのしおいため	●	N	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぶん	ごま油	642 kcal 29.8 g 1.7 g	
もやしは、大豆などのいろいろな豆や大根などの種を水につけ、暗いところで芽を出させます。発芽(はつが)することで、豆には少ないビタミンCが多く含まれています。												
6 (金)	ごはん	なめこじる ぶたにくのしょうがいため ヨーグルト	●	●	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	大根 白菜 なめこ たまねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖	油	603 kcal 28.8 g 2.2 g	
なめこはきのこの仲間、お腹を掃除する食物繊維を多く含んでいます。全体がぬめりに包まれているので、漢字では「すべる子(滑子)」と書きます。												
10 (火)	パン りんごジャム	カロテンスープ げんきもりもりフライ ブルーベリーゼリー	●	N	ベーコン 鶏肉 みそ 鶏いー竜田 揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう 赤ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ 枝豆	パン ジャム 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	752 kcal 27.4 g 2.8 g	
【目の愛護デー献立】10月10日は「目の愛護デー」です。今日の給食には、レバーやブルーベリーなど目に良いと言われている食べ物を使っています。												
11 (水)	ごはん	すきやき あつやきたまご ゆかりひじき (てづくりふりかけ)	●	N	牛肉 厚揚げ 厚焼き玉子 焼き竹輪	牛乳 ひじき	にんじん ゆかり	白菜 たまねぎ 白ねぎ ごぼう 切り干し大根	米 ふ こんにやく 砂糖	油 ごま	640 kcal 27.6 g 2.1 g	
給食で使っている卵は、宇部産です。卵には、ビタミンC以外のすべての栄養をバランスよく含んでいるため、完全栄養食品と言われています。												
12 (木)	むぎごはん	あきのみりカレー ツナとコーンのサラダ	●	●	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ しょうが マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 西岐波産さつ まいも	油 カレーウ ドレッシング	653 kcal 25.1 g 1.7 g	
秋の実りカレーの中には、3種類のきのこ(しめじ・エリンギ・マッシュルーム)や、西岐波産のさつまいもなどが入っています。												
13 (金)	ごはん	みそじる さばのしおやき だいこんばのごまいため なっとう	●	N	豆腐 みそ 油揚げ さば なっとう	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 大根葉	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 じゃがいも	ごま 油	640 kcal 32.5 g 2.8 g	
納豆は、大豆を納豆菌で発酵させて作ります。納豆には、体をつくる質の良いたんぱく質が豊富に含まれています。												
16 (月)	ごはん	よしのじる かわはぎフライ くわかめあえ	●	N	鶏肉 豆腐 かまぼこ かわはぎフ ライ	牛乳 まわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 しいたけ キャベツ きゅうり	米 でんぶん	油	605 kcal 27.7 g 1.9 g	
ひし形の体に、おちよぼ口のような小さな口が特徴のかわはぎは、皮が頭から簡単にはがせることから、この名前が付けました。身は脂肪が少なく歯ごたえのある白身で、いろいろな料理で食べることができます。												

※牛乳は毎日つきます。

令和5年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	持ってくるもの		使われている食品						【小学生】	家庭で とりたい 食品	
					(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分		
					たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類								
(曜日)			はし	スプーン									
17 (火)	しょう こくとうパ	わふうたらコスバゲティ かいそうサラダ ラ・フランスゼリー	●	●	たらこ ベーコン	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり とうもろこし	キャベツ	黒糖パン スパゲティ ゼリー	オリーブオ イル ドレッシング	636 kcal 23.9 g 2.5 g	
ラ・フランスは梨の仲間で、別名を西洋なしと言います。日本なしと違い、やわらかく、ねっとりとした舌ざわりで、香りが高いのが特徴です。													
18 (水)	ごはん	ゆばのすましじる とりにくとれんこんの ねぎソース	●	N	豆腐 湯葉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん 白ねぎ しょうが	キャベツ	米 でんぶん 砂糖	油	626 kcal 24.4 g 1.0 g	
湯葉は、大豆製品である豆乳から作られます。豆乳を温めると表面に膜ができます。その膜をすくって、そのまま食べたり料理に使ったりします。													
19 (木)	ごはん	ビーフンスープ やさいのちゅうかいため あんのういものムース	●	●	鶏肉 牛肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	キャベツ	米 ビーフン 砂糖 ムース	油	625 kcal 23.9 g 1.5 g	
厚揚げは豆腐から作られます。豆腐を厚く切って揚げたものを「厚揚げ」、薄く切って揚げたものを「油揚げ」と言います。													
20 (金)	ごはん	にくみおでん わかめときゅうりのあまず ひじきのり	●	N	鶏肉 平天 厚揚げ がんもどき うずら卵 ちくわ	牛乳 わかめ ひじきのり こんぶ	にんじん	大根 きゅうり キャベツ	キャベツ	米 里芋 こんにやく 砂糖		610 kcal 26.1 g 1.8 g	
おでんに入っているがんもどきは、別名を「飛竜頭(ひりょうず)」とも言い、水気をしぼった豆腐に野菜やきのこなどを加え、油で揚げて作られます。													
23 (月)	ごはん	にくだんごのはるさめスープ オムレツのあまずあんかけ こくとうビーンズ	●	N	ミートボール オムレツ 黒糖ビーンズ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ	キャベツ	米 春雨 砂糖		612 kcal 23.1 g 1.6 g	
黒糖ビーンズは、炒(い)った大豆に黒糖をからめて作られています。炒った大豆の香ばしさと、黒糖のこくや甘さがおいしいですね。													
24 (火)	たてわり パン	コンソメスープ チリコンカン りんご	●	●	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン トマトピューレ	たまねぎ しめじ にんにく りんご	キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油	627 kcal 27.6 g 2.4 g	
メキシコ料理が由来でアメリカのテキサス州発祥のチリコンカンには、チリパウダーという香辛料を使います。チリパウダーには唐辛子が入っていますが、他に香りのよい数種類のスパイスがミックスされているのであまり辛くはありません。													
25 (水)	ごはん	あつあげのもの ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ	●	N	鶏肉 厚揚げ ちくわの磯辺 揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	大根 たまねぎ しょうが キャベツ	キャベツ	米 こんにやく 里芋 砂糖	油 ごま	646 kcal 22.8 g 1.6 g	
ちくわは、スケトウダラやエソなどの魚の身をすりつぶし、これに塩や卵白、でんぷんなどを加えて練ったものを棒にぬりつけて、焼いたり蒸したりして作られます。													
26 (木)	ごはん	とうにゆうみそじる とりにくのレモンじょうゆやき ごもくきんぴら	●	●	豆腐 みそ 油揚げ 豆乳 鶏肉 豚肉 平天	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ レモン 西岐波産れんこん	キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	ごま ごま油	653 kcal 30.4 g 2.6 g	
豆乳は、大豆を水に浸してからすりつぶし、加熱してしぼって作ります。牛乳によく似ていますが、牛乳よりも脂肪分が少ないのが特徴です。													
27 (金)	しょう なめし	きつねうどん こうやどうふのたまごとじ けんさんみかんゼリー	●	●	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 高野豆腐 平天	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 青菜	たまねぎ もやし	キャベツ	米 うどん 砂糖 ゼリー		624 kcal 27.1 g 2.7 g	
高野豆腐は別名を凍り豆腐と言い、豆腐を凍らせて、乾燥させて作ります。昔の人が、冬も食材に困らないようにと作った保存食の一つです。													
31 (火)	パン いちごジャム	パンプキンシチュー こまつなサラダ ミックスベリープリン	●	N	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし	キャベツ	パン ジャム 小麦粉 ゼリー	バター 油 ドレッシング	732 kcal 26.3 g 2.2 g	
【ハロウィン献立】ハロウィンは、ヨーロッパの秋の収穫祭がもととなっていて、この日は死後の世界との扉が開き祖先の霊が現世にくるとされています。しかし悪霊などもきてしまうため、仮装して追い払ったそうです。魔よけとして登場するジャック・オ・ランタンにちなんだかぼちゃやハロウィンのデザートが給食に登場します。													

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。