教室掲示用

１０月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。

変更した場合は学校へ連絡いたします。

給食では毎日、牛乳がつきます。

また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。

★今月の生産者さん★　宮本さん…にんにく・青ねぎ　小柳さん…きゅうり・じゃがいも

献立表の数値・数量は原則小学校中学年１人当たりの値です

低学年…約１０％減　高学年…約１０％増　中学生…約３０％増　になります。

白米の量は学校給食の標準食品構成表に基づき原則

低学年：50ｇ　中学年：70ｇ　高学年：90ｇ　中学生：100ｇ　です。

★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

☆熊野牛を使用

3（月）

●むぎごはん　602/774

●カレーライス

豚もも・赤身(大型)	45	しょうが	0.15
にんじん	10	カレー粉	0.3
たまねぎ	60	☆カレールウ	11
じゃがいも	40	ケチャップ(3kg)	1.5
しめじ(ほぐししめじ)	5	米ぬか油	0.5
にんにく	0.15		

●コロコロサラダ

きゅうり	20	砂糖・上白糖	1.2
コーン・冷凍	10	☆しょうゆ(こいくち)	1
☆えだまめ・冷凍	5	塩(食塩)	0.01
酢・米酢	2	オリーブ油	1
こしょう(黒)	0.02		

4（火）

●ごはん　615/761

●とりにくのてりやき

鶏もも皮つき(若鶏)	1枚	☆しょうゆ(こいくち)	3
しょうが	0.3	みりん(本みりん)	1
酒・純米酒	1.5	砂糖・上白糖	2

●こまつなのこんぶあえ

こまつな(冷凍)	30	☆塩昆布	0.8
にんじん	5	酢・米酢	0.3

●みそしる

たまねぎ	30	☆厚揚げ	20
青ねぎ	5	☆みそ(米)　淡色辛みそ	7
いりたけ(干、乾)	0.8	☆だしパック	1.8
じゃがいも	20		

●うめぼし　1こ

※小学校用は和歌山県から提供された梅干しです。

※中学校用は和歌山県で加工された梅干しを提供します。

5（ビタミンD強化献立）（水）

●ごはん　625/796

●さけのしおやき

さけ	1切	塩(食塩)	0.2

●きんぴらごぼう

豚ひき肉	30	ひじき(干し)	0.3
にんじん	15	砂糖・上白糖	3
ごぼうささがき(冷凍)	45	みりん(本みりん)	0.8
たまねぎ	15	☆しょうゆ(こいくち)	4.5
こんにゃく・突き	10	☆だしパック	0.8
☆大豆水煮	10	☆ごま油	0.8

●さんしょくナムル

もやし(ブラックマッペ)	5	ごま(いりごま)	0.5
こまつな(冷凍)	25	☆ごま油	0.5
にんじん	5	☆しょうゆ(こいくち)	1.8
砂糖・上白糖	1.2		

6（ビタミンD強化献立）（木）

●ごはん　698/901

☆ジョア

●ぎゅうにくのちゅうかいため

牛肉(和牛)もも・赤肉	70	☆中華だしの素	0.7
☆しょうゆ(こいくち)	1.2	オイスターソース	2.6
酒・純米酒	1.5	酒・純米酒	1
砂糖・上白糖	2	砂糖・上白糖	0.5
たまねぎ	60	☆しょうゆ(うすくち)	1.2
しめじ(ほぐししめじ)	10	こしょう(黒)	0.02
にんじん	10	米ぬか油	0.5
にんにく	0.3		

●じゃことかいそうのサラダ

☆海藻ミックス	0.5	切り干し大根	0.5
☆ちりめんじゃこ	3	コーン・冷凍	5
こまつな(冷凍)	25	☆ごまドレッシング	1袋

☆はるまき　1こ

米ぬか油	3

※牛乳のかわりにジョアがつきます。
（牛乳停止の児童・生徒にはつきません。豆乳に代替の児童・生徒には通常通り豆乳がつきます。）

7（金）

☆コッペパン　648/826

●かぼちゃのシチュー

鶏むね皮つき(若鶏)	20	☆ポタージュの素	8.5
かぼちゃ(冷凍)	30	☆牛乳(普通牛乳)	45
しめじ(ぶなしめじ)	5	☆脱脂粉乳(国産)	1.5
たまねぎ	50	☆コンソメ(顆粒)	0.8
☆大豆水煮	10	こしょう(黒)	0.01
にんじん	10		

●こまつなのサラダ

こまつな(冷凍)	30	こしょう(黒)	0.02
コーン・冷凍	5	☆しょうゆ(うすくち)	1.5
レモン(果汁)	0.5	砂糖・上白糖	1.3

10

11

●ごはん　617/769

●やさいいため

豚もも・赤身(大型)	35	しょうが	0.2
たまねぎ	60	塩(食塩)	0.02
キャベツ	45	こしょう(黒)	0.02
にんじん	15	オイスターソース	1.5
もやし(ブラックマッペ)	10	☆中華だしの素	0.8
にんにく	0.2	米ぬか油	0.5

●きゅうりのピリカラあえ

きゅうり	35	☆しょうゆ(こいくち)	1.8
☆カットわかめ	0.3	☆ラー油	0.03
砂糖・上白糖	1.5	☆ごま油	1.5
酢・米酢	0.9	一味唐辛子	0.02

☆ぎょうざ　小学校　2こ　中学校　3こ

12

●ごはん　629/799

●ししゃものてんぷら

☆からふとししゃも	2尾	米ぬか油	5
☆天ぷら粉	7		

●はりはりづけ

切り干し大根	3	酢・米酢	2.5
きゅうり	20	砂糖・上白糖	2.4
☆しょうゆ(うすくち)	2.5		

●ぐたくさんみそしる

こまつな(冷凍)	20	たまねぎ	10
さつまいも	10	☆厚揚げ	20
こんにゃく・突き	5	☆みそ(米)　淡色辛みそ	7
にんじん	5	☆だしパック	1.8
ごぼうささがき(冷凍)	5		

13

●むぎごはん　648/850

●ぶたどん

豚もも・赤身(大型)	70	砂糖・上白糖	4
酒・純米酒	1.8	みりん(本みりん)	2.6
みりん(本みりん)	1.8	☆しょうゆ(こいくち)	6.5
しょうが	0.2	一味唐辛子	0.02
たまねぎ	70	米ぬか油(ボトル)	0.5
青ねぎ	5		

●やさいのばいにくあえ

きゅうり	10	☆しょうゆ(こいくち)	0.5
キャベツ	15	かつお節	0.3
切り干し大根	1	みりん(本みりん)	0.9
にんじん	5	砂糖・上白糖	0.3
梅肉	3.8		

14

☆コッペパン　619/764

☆オムレツ　1こ

●ごぼうサラダ

コーン・冷凍	5	☆しょうゆ(うすくち)	0.3
ごぼうささがき(冷凍)	10	砂糖・上白糖	0.8
こまつな(冷凍)	20	酢・米酢	0.5
ごま(すりごま)	0.8	☆ノンエッグマヨネーズ	1こ

●キャベツのスープ

たまねぎ	30	じゃがいも	10
キャベツ	15	にんじん	5
ぶるぶる寒天	2	☆コンソメ(顆粒)	1.8
しめじ(ぶなしめじ)	5	☆しょうゆ(うすくち)	0.5
☆大豆水煮	5	こしょう(黒)	0.03

17

●ごはん　668/878

●ごもくマーボーどうふ

☆高野豆腐	10	☆みそ(米)　淡色辛みそ	2.2
豚ひき肉	35	☆中華だしの素	1.3
たまねぎ	40	砂糖・上白糖	1.8
にんじん	15	酒・純米酒	2
青ねぎ	5	☆ウゥパンジャン	0.05
しょうが	0.5	☆テンメンジャン	0.25
にんにく	0.5	かたくり粉	1.3
☆みそ(米)　赤色辛みそ	2.8	米ぬか油(ボトル)	0.5

●ちゅうかあえ

もやし(ブラックマッペ)	10	ごま(いりごま)	0.5
ほうれんそう・冷凍	20	☆ごま油	0.5
☆大豆水煮	5	☆しょうゆ(こいくち)	1.8
砂糖・上白糖	1		

☆しゅうまい　小学校　2こ　中学校　3こ

18（ビタミンD強化献立）

●ごはん　625/766

●やきさんま

さんま	50	☆しょうゆ(こいくち)	1
酒・純米酒	1	みりん(本みりん)	1
大根おろし(冷凍)	5	砂糖・上白糖	0.7
しょうが	0.2		

●ゆかりあえ

もやし(ブラックマッペ)	20	ゆかり	0.4
にんじん	10	塩(食塩)	0.02
☆カットわかめ	0.5		

●ぐだくさんみそしる

☆油あげ(きざみ)	5	しめじ(ほぐししめじ)	5
たまねぎ	20	こまつな(冷凍)	20
こんにゃく・突き	10	☆みそ(米)　淡色辛みそ	7
さつまいも	15	☆だしパック	1.8

19

●むぎごはん　666/867

☆メンチカツ　1こ

米ぬか油	6

●こまつなのコーンあえ

こまつな(冷凍)	30	酢・米酢	0.2
コーン・冷凍	5	砂糖・上白糖	1.2
☆しょうゆ(こいくち)	1.5		

●みそしる

☆厚揚げ	15	しめじ(ぶなしめじ)	5
たまねぎ	30	青ねぎ	5
さつまいも	10	☆みそ(米)　淡色辛みそ	7
にんじん	5	☆だしパック	1.8
こんにゃく・突き	5		

☆こざかなつくだに　1ふくろ

20

●ごはん　611/780

●さばのみそに

さば	1切	砂糖・上白糖	2.08
しょうが	0.3	酒・純米酒	1.44
☆みそ(米)　淡色辛みそ	3.12	みりん(本みりん)	1.04

●すのもの

☆カットわかめ	0.5	酢・米酢	2.5
ぶるぶる寒天	2	砂糖・上白糖	1.8
きゅうり	30	☆しょうゆ(うすくち)	0.5

●すましじる

しめじ(ほぐししめじ)	5	たまねぎ	20
えのきたけ(ほぐし・カット)	5	☆しょうゆ(うすくち)	1.5
にんじん	5	☆しょうゆ(こいくち)	3
こまつな(冷凍)	20	塩(食塩)	0.02
☆白玉団子	20	☆だしパック	2

21

☆コッペパン　685/881

●ブラウンシチュー

豚もも・赤身(大型)	70	ケチャップ	1.8
たまねぎ	55	☆シチュールゥ(ビーフ)	11
にんじん	10	☆デミグラスソース	1.5
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆粉チーズ	0.6
えのきたけ(ほぐし・カット)	10	米ぬか油(ボトル)	0.5
マッシュルーム(水煮)	5		

●コールスローサラダ

キャベツ	15	☆えだまめ・冷凍	5
にんじん	10	コールスロードレッシング	3.8
コーン・冷凍	5		

24（☆熊野牛を使用）

●ごはん　630/799

●すぶた

豚もも・赤身(大型)	50	砂糖・上白糖	2.5
☆しょうゆ(こいくち)	1.3	☆しょうゆ(こいくち)	1.3
酒・純米酒	1	☆中華だしの素	1
しいたけ(干、乾)	1.5	酢・米酢	1.2
にんじん	15	酒・純米酒	1.5
たまねぎ	75	ケチャップ	1.6
いんげん(冷凍)	5	かたくり粉	2.3
たけのこ水煮	15	米ぬか油	0.5
しょうが	0.5		

●ほうれんそうのサラダ

ほうれんそう・冷凍	30	☆しょうゆ(こいくち)	1.5
☆大豆水煮	5	酢・米酢	0.8
コーン・冷凍	5	砂糖・上白糖	0.8
ごま(いりごま)	0.8	☆ごま油	0.5

☆あつやきたまご　1こ

25

●ごはん　679/871

●すきやきに

牛肉(和牛)もも・赤肉	70	えのきたけ(ほぐし・カット)	5
酒・純米酒	0.8	☆しょうゆ(こいくち)	7.4
はくさい	30	砂糖・上白糖	7
糸こんにゃく	5	みりん(本みりん)	2
たまねぎ	45	☆だしパック	1
青ねぎ	5	米ぬか油(ボトル)	0.5

●やさいのじゃこあえ

切り干し大根	0.5	酢・米酢	0.8
こまつな(冷凍)	25	☆しょうゆ(うすくち)	1.5
☆ちりめんじゃこ	3	砂糖・上白糖	0.8
にんじん	5	☆ごま油	0.8

☆なっとう　1こ

26

●ごはん　613/799

●とりにくのバーベキューソース

鶏もも皮つき(若鶏)	60	砂糖・上白糖	1
酒・純米酒	1	☆しょうゆ(こいくち)	2.1
☆りんごピューレ	4.8	一味唐辛子	0.01

●おかかあえ

こまつな(冷凍)	30	☆しょうゆ(こいくち)	1.8
にんじん	5	砂糖・上白糖	1.2
かつお節	0.8		

●みそしる

☆厚揚げ	10	たまねぎ	20
しめじ(ほぐししめじ)	5	青ねぎ	5
こんにゃく・突き	5	☆みそ(米)　淡色辛みそ	7
ごぼうささがき(冷凍)	10	☆だしパック	1.8
さつまいも	20		

27

●ごはん　611/801

☆しろみざかなフライ　1こ

米ぬか油	9

●ブロッコリーとコーンのサラダ

ブロッコリー	15	☆しょうゆ(こいくち)	1
コーン・冷凍	15	レモン(果汁)	0.5
砂糖・上白糖	0.8	米ぬか油	0.5

●ちゅうかスープ

こまつな(冷凍)	20	たまねぎ	40
にんじん	5	☆中華だしの素	1.8
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆しょうゆ(うすくち)	0.5
えのきたけ(ほぐし・カット)	5	こしょう(黒)	0.02
ぶるぶる寒天	2		

28

☆コッペパン　653/805

●とりにくのトマトに

鶏むね皮つき(若鶏)	20	砂糖・上白糖	1.5
たまねぎ	60	トマトピューレ	4
トマト(ダイスカット)	10	☆ソース(ウスターソース)	0.5
マッシュルーム(水煮)	5	☆りんごピューレ	3.5
じゃがいも	20	☆コンソメ(顆粒)	0.8
☆大豆水煮	10	こしょう(黒)	0.02
ケチャップ(3kg)	5	米ぬか油(ボトル)	0.5

●きりぼしだいこんのサラダ

ツナ(油漬フレーク)	5	にんじん	5
レモン(果汁)	0.5	ブロッコリー(冷凍)	15
切り干し大根	3	☆ごまドレッシング	1袋

☆ソフールげんきヨーグルト　1こ

31（ハロウィン献立）

●ごはん　632/750

●てりやきハンバーグ

☆ハンバーグ(冷凍)	1こ	みりん(本みりん)	1
砂糖・上白糖	2	酒・純米酒	0.5
☆しょうゆ(こいくち)	2	かたくり粉	0.5

🎃かぼちゃサラダ🎃

かぼちゃ(冷凍)	25	塩(食塩)	0.05
☆えだまめ・冷凍	5	砂糖・上白糖	0.3
にんじん	5	☆ノンエッグマヨネーズ	1こ
酢・米酢	0.3		

●きのことわかめのスープ

しめじ(ほぐししめじ)	10	じゃがいも	25
えのきたけ(ほぐし・カット)	10	パセリ・乾	0.02
☆カットわかめ	0.5	☆コンソメ(顆粒)	1.8
たまねぎ	25	☆しょうゆ(うすくち)	0.5
コーン・冷凍	5	こしょう(黒)	0.02

☆☆10月は熊野牛が提供されます☆☆

新型コロナウイルス感染拡大によって、消費が落ち込んでしまった農林水産物等を学校給食に提供することを支援する取組が国によって行われています。

その取組を活用して、「かつらぎ町の子どもたちに熊野牛を食べてほしい！」と和歌山市にある会社さんから、お声をかけていただきました。

和歌山県特産のブランド牛である「熊野牛」をたっぷり味わってくださいね☆

提供：カネナカ水産株式会社　様　株式会社Meat　Factory　様

知ってる？熊野牛

熊野牛は和歌山県で昔から飼われていた和牛で、農耕用の貴重な労働力として活躍していました。平安時代中期頃から京都から荷物をのせる牛として連れてこられた牛が熊野牛のルーツとされています。その後は農耕用の牛として活躍していました。

肉質はきめ細かで柔らかく、肉そのものの風味に優れており、味の良さが高く評価されています。煮ても焼いても、とってもおいしくいただけます☆

【参考】Meat　Factory・和歌山県各ホームページ

子どもロコモについて

９月の献立表で、子どもロコモについて記載いたしました。その後、ご家庭で買い物をする際や食事メニューを検討する際にビタミンDやカルシウムの摂取について気にかけてくれていると嬉しく思います。スーパーの魚売り場に行くと、最近は骨取りがされているものも多くみられます。子どもたちには魚に骨があるのは当然であり、上手に取り除いて食べられるようになってほしいと思っていますが、家庭で手軽に魚を食べてもらうために、骨取りがされている切り身を活用することもいいですね。

今月のビタミンDアップ／食材

さんま・さけ・しいたけ・しめじ

今月のカルシウムアップ／食材

牛乳・ちりめんじゃこ・しびれ・小松菜