



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
2	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p>おいしい給食コラボ① 『始まりはいつも筑前煮』</p> <p>◆ 筑前煮とは・・・ 鶏肉と野菜、こんにゃくを油でいためて甘辛く味付けした煮物のこと。もともとは</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あきさけのしおやき	さけ			
		ちくぜんに	とりにく	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	あぶら さとう	
		きのこわかめのみそしる	にぼし みそ わかめ あぶらあげ	たまねぎ しめじ えのき		
		さつまいもチップス			さつまいも あぶら さとう	
3	火	むぎごはん			こめ むぎ	<p>～10月特別企画～</p> <p>映画・小躍化もされたドラマ「おいしい給食」とのコラボ給食を提供します！</p> <p>1980年代の中学校を舞台とした給食にまつわるおはなしです。</p> <p>原作のタイトルをもとに献立を考えました。</p> <p>全部で6回、おたのしみに！</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		カラフルサラダ		レタス あかパプリカ きパプリカ きゅうり	わふうドレッシング	
		けんちんじる	にぼし とうふ かつお	だいこん にんじん まいたけ	ごまあぶら さといも	
4	水	「しょうゆラーメン	なると	ほうれんそう メンマ ねぎ	ちゅうかめん	
		「にくやさしいため	ぶたにく	にんにく キャベツ もやし にんじん にら コーン	あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にくまん	ぶたにく えびエキス だいす	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ あぶら パンこ さとう かたくりこ	
5	木	むぎごはん			こめ むぎ	<p>秋の味覚といえば 「いも・くり・なんきん(かぼちゃ)」</p> <p>今日は、栗とさつまいものほんのり甘いクロックです。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		くりのコロッケ			くり さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら みずあめ さとう かたくりこ	
		ぶたバラだいこん	ぶたにく	しょうが だいこん にんじん さやいんげん	ごまあぶら さとう	
		☆かきたまじる	かつおぶし たまご	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	かたくりこ	
6	金	ソフトフランスパン			こむぎこ さとう あぶら	<p>おいしい給食コラボ② 『魔法の粉 ミルメーク』</p> <p>ミルメークは“牛乳をよりおいしく飲んでもらえるように”と開発されました。実は、コーヒー、ココア、いちご、バナナ、メロン、抹茶きなこ、キャラメル、紅茶…といういろいろな味があります。</p>
		ぎゅうにゅう(ミルメークいちご)	ぎゅうにゅう		ミルメーク(いちご)	
		いかにこうそうやき	いか	バジル パセリ		
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー コーン エリンギ	オリーブオイル	
		☆カレーシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース りんご	カレールウ あぶら じゃがいも	
10	火	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	<p>疲れ目に ビタミンを</p> <p>10月10日は、「目の愛護デー」です。目により栄養をしっかりとって目の健康を保ちましょう！</p> <p>10月10日 </p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのくろこしょうやき	とりにく			
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう はくさい にんじん	ごま さとう	
		かぼちゃのみそしる	にぼし みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ まいたけ ねぎ		
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー アロエ	さとう	
11	水	「コッパパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	<p>おいしい給食コラボ③ 『ワンドンスープと名前の長いパン』</p> <p>80年代、給食の白身魚のフライといえば「メルルーサ」という魚が使われていました。</p> <p>現在の給食では「ホキ」という白身魚をよく使用しますがこれもメルルーサの仲間です。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はさんでたべよう		
		しろみぎかなのフライ	ホキ		パンこ こむぎこ あぶら	
		ノンエッグタルタルソース			タルタルソース(たまごふしょう)	
		「せんぎりキャベツ		キャベツ	イタリアンドレッシング	
		ワンドンスープ	なると	にんじん にら もやし しょうが しいたけ	ワンドン ごまあぶら	
12	木	むぎごはん			こめ むぎ	<p>かんぴょうは何からできている？</p> <p>① だいこん <ヒント> 7月の給食に登壇しました ② ゆうがお ③ うどん </p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうふハンバーグきのこソース	とうふ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えのき しょうが	かたくりこ パンこ さとう あぶら	
		かんぴょうサラダ	ツナ	きゅうり かんぴょう レタス	ちゅうかドレッシング	
		いもだんごじる	にぼし みそ とりにく	にんじん こまつな だいこん	おじゃがもちボール	
13	金	フォカッチャ	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら オリーブオイル	<p>フォカッチャは均一な厚みに焼けるように指で穴をあけます</p> <p>＝スキッチャーレ(イタリア語でつぶすという意味) </p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		アンサンブルエッグ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		チリコンカン	ぶたにく まめミックス	たまねぎ にんじん にんにく トマト バジル	オリーブオイル	
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ		
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p>秋の味覚</p> <p>秋が旬の食材をさがしてみよう！</p> <p>いか さけ さば えび ごぼう ごま かぼちゃ くり さつまいも にんじん ブロッコリー カリフラワー はくさい こまつな かぶ えのきたけ エリンギ しいたけ まいたけ マッシュルーム しめじ なめこ れんこん りんご かき</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みそカツ	ぶたにく みそ だいすこ		あぶら パンこ かたくりこ さとう	
		キャベツときゅうりのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		
		とうふのすましじる	かつおぶし とうふ	ほうれんそう にんじん えのき		
17	火	むぎごはん			こめ むぎ	<p></p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのしょうがしょうゆやき	あじ	しょうが	さとう	
		きつねびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら	
		とんじる	ぶたにく にぼし みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	ごまあぶら じゃがいも	

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
18	水	きなこあげパン	きなこ		こむぎこ さとう あぶら	おいしい給食コラボ④ 『アゲパンという名のスイーツ』 あげパンが給食のメニューになったのは60年以上前の話です。 昔もあげパンは人気メニューのひとつだったそうです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		☆チキンとマカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	マカロニ ポタージュのもと(にゅう) ベジマールソースのもと(にゅう) あぶら		
		はくさいのコンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい コーン			
		ラフランスゼリー		ラフランス	みずあめ さとう		
19	木	♪食育の日♪					おでんの発祥は江戸(いまの東京)だといわれています。 江戸時代には庶民向けの食事処が多くありました。その中でも無込み料理を出す食堂で出された煮物が、のちに「おでん」として定着したとされています。
		ちやめし		日本全国旅メニュー 東京		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししやものいそべあげ	ししやも おきあみ あおさ			こむぎこ こめこ さとう	
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	こま マヨネーズ(たまごふししょう) オニオンドレッシング さとう		
		☆おでん	ちくわ がんもどき とりだんご うずらのたまご	だいこん にんじん こんにゃく	さとう		
20	金	「ソフトめん			こむぎこ	おいしい給食コラボ⑤ 『4番、サード、ソフト種』 「ソフトめん」=ソフトスパゲッティ式めん 袋の中で食べやすい大きさにしてからミートソースに入れましょう	
		ミートソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	オリーブオイル さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フレンチサラダ	ハム	レタス コーン きゅうり カリフラワー	フレンチドレッシング		
		かき		かき			
23	月	むぎごはん			こめ むぎ	つめを切ろう! つめが長いと汚れがたまってしまいます。 手洗いの効果を高めるためにも、つめは短く切りましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ もちごめこ あぶら さとう こまあぶら		
		☆えびとあつあげのチリソース	えび あつあげ	たまねぎ エリンギ トマト	チリソースのもと かたくりこ こまあぶら さとう		
		わかめスープ	わかめ	えのき にんじん ねぎ はくさい	こまあぶら こま		
24	火	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消 ~給食に使っている都留市の野菜~ じゃがいも (7~1月) たまねぎ (6~9月) だいこん (11月) はくさい (11月) ながねぎ (10月)	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみりんぼし	さば		さとう		
		☆ひじきとくわいのサラダ	ひじき	くわい にんじん キャベツ えだまめ	マヨネーズ(たまご) オニオンドレッシング さとう		
		さつまじる	にぼし みそ とりにく	だいこん まいたけ しめじ ねぎ	さつまいも		
25	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ (6~9月) だいこん (11月) はくさい (11月) ながねぎ (10月)	
		ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット)				
		ぶたにくのハニーマスタードやき	ぶたにく		はちみつ		
		おんやさい		ブロッコリー にんじん	じゃがいも あぶら		
		ミネストローネ	ベーコン まめミックス	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ セロリ にんにく	オリーブオイル		
26	木	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	うどん カレールウ あぶら	おいしい給食コラボ⑥ 『危険な果実 冷凍みかん』 みかんの甘味成分「果糖」は冷やすとより甘く感じます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう こま		
		いろどりわふうサラダ	ツナ	だいこん にんじん みずな	あおじそドレッシング		
		れいとうみかん		みかん			
27	金	くりごはん(いっしょくようごましお)		十三夜給食		こめ むぎ くり こま	十五夜の次にきれいな月がでる日を「十三夜」といいます。 「粟名月」「豆名月」といっても、月見団子と一緒に栗や豆を供えて食べる風習があります。 今日はお餅に栗、豆を取り入れました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さんまのみぞれに	さんま	だいこん しょうが	さとう さとう かたくりこ		
		だいずとこんさいのきんぴら	だいず	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく	こまあぶら さとう こま		
		しらたまじる	かつおぶし かまぼこ	はくさい にんじん ねぎ しいたけ	しらたまだんご		
30	月	むぎごはん			こめ むぎ	10月30日は 食品ロス削減の日です! キャベツの芯までたべられる「キャベツのEcoサラダ」を考えました。 また、和風ポトフはかぶの皮や葉まで余さず使いました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ		
		キャベツのEcoサラダ		キャベツ きゅうり コーン	わふうドレッシング		
31	火	かぶのわふうポトフ	ウィンナー	かぶ にんじん しめじ ブロッコリー	じゃがいも	Happy Halloween! ハロウィンはヨーロッパではしまったお祭りです。そこで今日はヨーロッパ発祥の料理を組み合わせた献立にしました。	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグマリナソース	ぶたにく とりにく だいず	にんにく しょうが トマト たまねぎ	あぶら さとう		
		ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう にんじん エリンギ コーン	あぶら		
ジュリエヌスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ					
ハロウィンデザート	とうにゅう	かぼちゃ	さとう みずあめ				

- ★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★都留市でアレルギー対応しているら品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
- ★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

10月の給食目標

色々な食品をバランスよく食べよう!



まだたべられるのにすてるのだから?

- ① “しょくひんロス”ってなに?
まだたべられるのにすてられてしまうたべものことだよ。
- ② “しょくひんロス”のなにがいけないの?
せいかいには、ごはんがたべられなくてこまっているひとたちがたくさんいるのにまだたべられるものをすててしまうなんて、もったいないね。
すてられてしまったたべものはごみとして、もやされてしまうんだ。ちきゅうおんだんかすがすむげんいんになってしまうよ。

なにができるかかんがえてみよう!

