

令和2年度 10月分 学校給食予定献立表

＜食育目標：世界の食料事情について考えよう＞



日付	献立名	エネルギー(kcal)		カルシウム(mg)		主な材料					
		たんぱく質(g)		鉄(mg)		血やにくくなる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
		中/高	アスリート	中/高	アスリート	1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (金)	ごはん 牛乳 手作りとりつくね 春雨サラダ マーボー豆腐	892	1166	489	576	とり肉 大豆 豆腐 卵 ハム ふた肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ 根深ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 でん粉 春雨	きび砂糖 水飴 ごま油 米油
5 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ 減量ごはん 牛乳 大豆ミートアンダース フーチャンブル そろめん汁	846	1122	488	576	大豆 油揚げ 赤みそ 豆腐 卵 かつお節 糸かまぼこ	牛乳	人参 にら ごねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 板ふ そろめん(小麦)	きび砂糖 米油
6 (火)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き キャベツのみそマヨあえ 肉じゃが 米粉ささみカツ	857	1191	437	510	ほっけ ふた肉 米粉ささみカツ	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ	米 しらたき じゃがいも	米油 きび砂糖
7 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の炒め物 もやしのごま油あえ 中華コンソープ	902	1195	411	479	とり肉 卵 ひよこ豆	牛乳	青ピーマン 赤パプリカ 小松菜 人参	根深ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく しんじけ きゅうり チンゲン菜 もやし とうもろこし	米 でん粉	米油 きび砂糖 ごま油
8 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き ひじきのサラダ なめこ汁 小魚	825	1094	541	631	ふた肉 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参 なめこ 枝豆	キャベツ もやし レモン なめこ 根深ねぎ	米 じゃがいも	きび砂糖 ごま油 白ごま
9 (金)	＜目の愛護デー献立＞ごはん 牛乳 いわしのかば焼き なすとピーマンの炒め物 すまし汁 ミニトマト プルーベリーゼリー	857	1079	428	491	いわし 凍豆腐 豆腐 とり肉 なると	牛乳	トマト 青ピーマン ほうれん草	なす 玉ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米	米油 きび砂糖 ブルーベリーゼリー
12 (月)	＜ベジマンデー献立※ビーガン食＞ ごはん 牛乳 ベジグラタン ブロッコリー レモン醤油 トマトスープ かぼちゃプリン	846	1097	384	453	豆乳 大豆 金時豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ レモン セロリ とうもろこし	米 米粉 玄米パスタ パン粉 じゃがいも	米油 オリーブオイル
13 (火)	さつまいもごはん 牛乳 さめの唐揚げみそだれ ほうれん草のごま和え すまし汁 オムレツ	802	1077	421	800	さめ とり肉 豆腐 糸かまぼこ 卵	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	しょうが 白菜 しめじ	米 さつまいも でん粉	米油 きび砂糖 黒ごま 白ごま
14 (水)	コーンライス 牛乳 チキンパジル 枝豆サラダ コンソメスープ チーズ	911	1171	528	565	まぐろフレーク ウィンナー とり肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト 枝豆 人参 いんげん	とうもろこし にんにく セロリ キャベツ 玉ねぎ 切干大根	米	オリーブオイル バター 白ごま
15 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜とじゃこのナムル きのこのみそ汁 鶏肉のから揚げ	855	1247	439	505	さば とり肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれん草 小松菜 人参	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ	米 でん粉 じゃがいも	きび砂糖 米油 白ごま ごま油
16 (金)	＜世界食料デー献立＞ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース ビーンズサラダ もずくのみそ汁	875	1149	535	634	ふた肉 大豆 豆腐 卵 金時豆	牛乳 チーズ ひじき もずく	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 根深ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 じゃがいも パン粉	米油 きび砂糖
19 (月)	＜ふたばを知る献立＞ ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き さつまいもサラダ 手作りすいとん汁 ☆ふたば未来学園みかんゼリー	883	1122	434	504	鮭 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ゆず 玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり ごぼう 大根 根深ねぎ	米 さつまいも 米粉 こんにゃく	米油 みかんゼリー
20 (火)	ごはん 牛乳 干草焼き キャベツのごまみそあえ 五目煮	821	1082	519	614	卵 豆乳 大豆 とり肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき 昆布	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ キャベツ 枝豆 ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも	きび砂糖 米油 白ごま
21 (水)	＜世界の料理※韓国料理＞ ごはん 牛乳 チャプチェ 韓国チョレギサラダ 卵のクッパスープ	853	1122	398	464	ふた肉 とり肉 卵	牛乳 わかめ	人参 にら トマト 青ピーマン	にんにく もやし レタス たけのこ きゅうり 大根 根深ねぎ	米 春雨 でん粉	米油 きび砂糖 ごま油 白ごま
22 (木)	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 凍豆腐カレー炒め 豚汁 米粉ささみカツ	895	1212	461	540	さんま 豚肉 ウィンナー 凍豆腐 豆腐 米粉ささみカツ	牛乳	人参 いんげん	しょうが 切干大根 玉ねぎ 大根 根深ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく しらたき	きび砂糖 米油
23 (金)	減量バターライス 牛乳 タンドリーチキン 魚介と豆のパスタ 米粉シチュー	900	1200	478	577	とり肉 あさり いか 大豆 金時豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 青ピーマン 黄パプリカ 人参	にんにく キャベツ エリンギ ぶなしめじ 玉ねぎ プリンセス グリッパズ(ガス) とうもろこし	米 玄米パスタ 米粉 さつまいも	バター 米油 きび砂糖
26 (月)	＜ベジマンデー献立&日本各地の料理※山梨県＞ 大塚人参めし 牛乳 小松菜の磯あえ ほうとう りんご	803	1056	505	597	油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 かぼちゃ ごねぎ	ごぼう もやし ぶなしめじ エリンギ 大根 白菜 根深ねぎ りんご	米 じゃがいも ほうとう(小麦)	きび砂糖
27 (火)	＜世界の料理※中華料理＞ ごはん 牛乳 酢豚 切干大根中華あえ 中華スープ 杏仁フルーツ	880	1164	478	563	ふた肉 うすら卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 青ピーマン にら	しょうが 玉ねぎ たけのこ 黄桃 白桃 パイナップル 切干大 根 きくらげ キャベツ きゅうり 根深ねぎ	米 でん粉 春雨	米油 きび砂糖 ごま油 杏仁ゼリー
28 (水)	ピーンズシチューライス 牛乳 豆腐ナゲット エリンギと野菜のソテー ヨーグルト	902	1289	598	679	野菜豆腐 ベーコン ふた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト パセリ	エリンギ キャベツ りんご にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	米 じゃがいも	米油
29 (木)	＜地産地消献立※会津地鶏＞ ★親子丼 牛乳 大根のみそ汁 春雨とわかめの酢の物 ミートボール	871	1283	471	558	とり肉 豆腐 油揚げ 卵 糸かまぼこ ミートボール	牛乳 わかめ	ごねぎ 人参	玉ねぎ 根深ねぎ ぶなしめじ きゅうり 大根 とうもろこし	米 でん粉 春雨	きび砂糖 米油
30 (金)	ごはん 牛乳 手作りコロッケ ひじきとベーコン炒め ほうれん草みそ汁	873	1146	481	567	卵 ベーコン 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	青ピーマン 赤パプリカ ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし キャベツ ぶなしめじ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	米油 きび砂糖
31 (土)	＜ハロウィン献立＞ケチャップライス 牛乳 かぼちゃサラダ コンソメスープ ☆ふたば未来学園農業科スイーツ	899	1059	387	446	とり肉 あさり	牛乳	青ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ パセリ 人参	玉ねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	米	きび砂糖 ☆スイーツ
給食 日計	今月の食育目標について	月平均栄養量				今月の食育(6つの食品群について②)					
22 回	今月は、10月16日の世界食料デーをきっかけに、 飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動 する1カ月です。日本では2008年から「世界食料 デー」のある10月を「世界食料デー」月間とし、日 頃から飢餓や食料問題の解決に向けて活動する NGO/NPO、国連機関等が情報発信を行っています。 本校の学校給食では、毎週月曜日のベジマンデー 献立を中心に、この食料問題について考えていきま しょう。	865	1151	468	560	8月から、献立表の食材の割り振りを「6つの食品群」の分類に合わせて 表記しています。主に体の調子を整える働きをするのが、3群と4群で す。3群は緑黄色野菜です。黄、緑、赤などの色の濃い野菜を緑黄色野菜 といい、カロテンを多く含んでいます。緑黄色野菜は、そのほかにビタミン Cやカルシウム、鉄、食物繊維も含んでいます。4群は、その他の野菜・ 果物です。色の薄い野菜をその他の野菜と言い、ビタミンCやカルシウ ム、食物繊維などを含んでいます。いちごやかんきつ類などの果物には、 ビタミンCが多く、野菜類や果物に含まれる食物繊維には、腸の調子を整 える働きがあります。					

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。

※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

食物アレルギーの対応について

食物アレルギーを考慮し、下記の食材については、本校の学校給食では原則として使用しないこととします。

○えび・かに(甲殻類) ○ピーナッツ ○そば

