

### 資料3 (参考) 都南学校給食センター献立表

※ 本資料は、現在の都南学校給食センターで実施している献立の配付用資料であり、新センターでは調理設備にあわせて献立内容を変更することを想定していることから(資料2参照)、参考として使用すること。

※ 現在の都南学校給食センターでのアレルギー対応は、既成デザートのみ代替食で対応しているが、新センターにおいては、小麦を除く「卵」、「乳」、「そば」、「落花生」、「えび」、「かに」に対応するものとする。

令和元年度

## 10月献立表

盛岡市都南学校給食センター

日(曜)	ごはん	アレルギー表示 (そば・くわい(落花生)・小麦は給食に使用しません)					ざいりょうめい		
		卵	乳	小麦	えび	かに	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品
	こんだてめい						牛乳とうふ たまご 肉 魚 海そう	にんじん キャベツ ほうれん草 白菜 きのことくだもの	ごはん パン めん いも あぶら さとう
1(火)	むぎごはん さばみそに わがやのこうやどうふのもの さつまじり			○			さば みそ こうやどうふ とりくに がんもどき(とうふ) ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく きくらげ ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい でんぶん さとう さとう さつまじり
2(水)	むぎごはん わふうきんぼらつみやき にくじやが わがやのきりぼしだいこんのみそしる			○			とりくに とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん にんじん ねぎ えのきだけ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま じやがいも さとう こめあぶら
3(木)	ことうパン とりにくのハーブやき えびとやさいのレモンソテー プチプチむぎスープ 盛岡市産アップルシャーベット	○	○	○	○		だっしふんにゆう とりくに えび ベーコン たまご	カリフラワー キャベツ 赤ピーマン レモン にんにく パセリ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ りんご	こむぎこ さとう ショートニング こくとう さとう サラダあぶら でんぶん みずあめ サラダあぶら むぎ でんぶん さとう
4(金)	むぎごはん ラグビーメンチカツ しらたまフルーツポンチ カレモア			○	○		とりくに	たまねぎ みかん りんご ラフランス たまねぎ にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが	こめ むぎ きょうかまい パンこ 豚脂 さとう こむぎこ こめこ こめあぶら じょうしんこ さとう もちこ でんぶん こめあぶら こむぎこ さとう でんぶん さつまじり
7(月)	むぎごはん さんまのみそに あつあげとキャベツのみそいため ひつつみじり			○	○		さんま ぶたにく あつあげ みそ とりくに	だいこん パプリカ キャベツ もやし ピーマン ごぼう はくさい にんじん まいたけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぶん さとう ごま こめあぶら ひつつみ
8(火)	せわりコッペパン ジョア オレンジ ホットドッグハンバーグ ペンネットソース かいそうスープ おこめのパンパロア		○	○	○		だっしふんにゆう だっしふんにゆう とりくに ぶたにく だいず ぶたにく わがやのきりぼしだいこんのみそしる とうにゆう だいずこ	オレンジ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ ピーマン にんにく トマト パセリ はくさい にんじん ねぎ もやし みかん	こむぎこ さとう ショートニング さとう さとう でんぶん パンネ さとう サラダあぶら みずあめ サラダあぶら こめこ さとう
9(水)	市教研のため給食はありません								
10(木)	テールロールパン ポロニアカツ ジャーマンポテト コンソメスープ ブルーベリーゼリー		○	○			だっしふんにゆう とりくに だいず ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ほうれん草 エリンギ ブルーベリー	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン じやがいも こめこ でんぶん さとう こめあぶら じやがいも こめあぶら さとう
11(金)	むぎごはん やさいきょうざ だいずもやしちゅうかいのため わがやのちゅうかいとうまごスープ	○	○	○			ぶたにく とりくに だいず ちくわ たまご だっしふんにゆう	キャベツ たまねぎ にら にんにく だいずもやし キャベツ ピーマン たまねぎ しめじ とうもろこし こねぎ にんじん	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん こめあぶら でんぶん
15(火)	むぎごはん あじつけゆでたまご フルーツポンチ カレー	○		○			たまご ぶたにく	みかん りんご おとう いちご メロン ライチ にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト りんご	こめ むぎ きょうかまい さとう さとう じやがいも こめあぶら こむぎこ さとう でんぶん さつまじり
16(水)	むぎごはん さけのみそやき にびたし いものこじり			○	○		さけ みそ あぶらあげ とりくに とうふ	こまつな もやし しめじ しょうが こんにやく ごぼう にんじん まいたけ はくさい ねぎ	こめ きょうかまい あずき ごま でんぶん さとう みずあめ さとう
17(木)	ミルクパン てりやきハンバーグ こんにやくソテー コーンポタージュ		○	○	○		だっしふんにゆう クリーム とりくに ぶたにく だいず ソテー ぎゅうにゆう だっしふんにゆう チーズ	たまねぎ しょうが にんにく こんにやく たけのこ こまつな しめじ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こむぎこ さとう ショートニング さとう でんぶん こめあぶら じやがいも マーガリン でんぶん こむぎこ さとう サラダあぶら
18(金)	むぎごはん いわしのあかしそライ やさいのこまいため めかぶのみそしる			○	○		いわし とうふ めかぶ みそ	しそ キャベツ もやし カリフラワー にんじん こんにやく だいこん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら ごま さとう こめあぶら
21(月)	むぎごはん わふうにくだんご 小② 中③ きりぼしだいこんのいために しろかぶのみそしる			○	○		とりくに ぶたにく だいず さつまあげ(イモダイ スケツウダラ エソ) あつあげ みそ	たまねぎ トマト しょうが りんご きりぼしだいこん にんじん こんにやく かぶ ほうれん草 ねぎ	こめ むぎ きょうかまい パンこ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら さとう こめあぶら さとう ごま
23(水)	むぎごはん イカカツごまフライ わらびとあぶらふのもの キムチじり			○	○		いか ぶたにく とうふ みそ	わらび にんじん こんにやく えだまめ しめじ はくさい にら えのきだけ ねぎ りんご にんにく	こめ むぎ きょうかまい パンこ こむぎこ コーンスターチ ごま こめあぶら あぶらふ さとう さとう
24(木)	こめパン とりにくのマーマレードやき じやがいものミルクに わがやのわがやのいたミネストローネ わなしゼリー		○	○	○		だっしふんにゆう とりくに ベーコン ぎゅうにゆう とりくに	なつみかん みかん たまねぎ えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ トマト にんにく わなし	こめこ こむぎこ さとう ショートニング さとう みずあめ じやがいも こめあぶら こむぎこ さとう でんぶん むぎ さとう さとう
25(金)	むぎごはん とりにくのけちやぶに さんざいののもの とうふとわかめのみそしる			○			とりくに さつまあげ(イモダイ スケツウダラ エソ) とうふ わかめ みそ	トマト りんご たまねぎ にんにく たまねぎ わらび ふき ひめたけのこ こんにやく にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう みずあめ でんぶん こめあぶら さとう ごま
28(月)	わかめごはん さんまからあげ れんこんのきんぴら とんじり			○	○		わかめ さんま さつまあげ(イモダイ スケツウダラ エソ) ぶたにく とうふ みそ	しょうが れんこん にんじん こんにやく だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぶん さとう こめあぶら さとう こめあぶら ごま じやがいも
29(火)	むぎごはん 県産とりにくのごまみそやき かぼちゃのそぼろに わがやのけんちんじり			○	○		とりくに みそ とりくに とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ だいこん にんじん ごぼう ふき わらび こんにやく ねぎ	こめ むぎ きょうかまい ごま さとう でんぶん じやがいも こめあぶら
30(水)	むぎごはん きのこシューマイ 小② 中③ マーボーだいこん はるさめスープ			○	○		ぶたにく ぶたにく だいず みそ えび	たまねぎ ししめじ しめじ しょうが だいこん こんにやく ねぎ にんにく ピーマン はくさい にんじん ねぎ にら	こめ むぎ きょうかまい でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ
31(木)	しよくパン りんごジャム パンキンエッグ やさいのペペロンチーノ ポトフ ミニぶどうゼリー	○	○	○	○		だっしふんにゆう たまご とりくに ベーコン	りんご かぼちゃ もやし フロッグジャー カリフラワー エリンギ 赤ピーマン にんにく とうがらし にんじん たまねぎ かぶ キャベツ ぶどう	こむぎこ さとう ショートニング みずあめ でんぶん サラダあぶら さとう サラダあぶら じやがいも さとう

### 給食だより

10月平均栄養価			
エネルギー	小647kcal	中822kcal	たんぱく質 小25.7g 中31.0g
脂質	小19.7g	中22.7g	塩分 小2.6g 中3.2g

\* 都合により食材を変更することがありますのでご了承ください。  
\* お箸は毎日持ってください。  
\* 献立名の横の列に、その料理に使われている主な材料を書いております。(調味料は除く)

生活習慣病 SOS

ジュガ(砂糖)

シユーム、チョコレート、アイスクリームなど

肥満、むし歯

オイル (動物)

スナック菓子、ドーナツ、ケーキなど

脂質異常症、心臓病

ソルト (塩)

ファストフード、ラーメンなどの外食

高血圧、脳卒中





日(曜)	メニュー	アレルギー表示 (そば・くまひ・落花生・小麦は 献立に使用しません)					ざいりょうめい		
		卵	乳	小麦	えび	かに	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品
	こんだてめい								
2(月)	むぎごはん ほっけのしおやき 550kcal 709kcal わがやのだいこんととうもろこしのいためもの あおなとあつあげのみそしる			○			ほっけ こうやどろふ とりにく みそ あつあげどろふ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう にんじん こまつな	ごはん パン めん しも あぶら さとう
3(火)	ミルクパン てりやきチキン フルーツポンチ ヨーグルクリームスープ 765kcal 877kcal		○	○			だっしふんにゅう クリーム とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	みかん ラフランス りんご ぶどう もも たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ	ごむぎ さとう ショートニング さとう でんぶん さとう
4(水)	むぎごはん さばのごまころもやき ヤーコンのきんぴら いもだんごじる 642kcal 818kcal			○			さば みそ ちくわ(スケウダガ、タチウオ) とりにく	にんじん こんにやく えだまめ とうがらし だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごむぎ さとう ごま さとう ヤーコン ごまあぶら でんぶん さとう サラダあぶら 豚脂 じゃがいも ごむぎ さとう
5(木)	こがたごめパン フライドチキン えびとやさいのレモンソテー ポトフ クリスマスケーキ 713kcal 877kcal		○	○	○		だっしふんにゅう とりにく えび ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう たまご	とうもろこし パプリカ しょうが とうがらし にんにく ブロッコリー カリフラワー キヤベツ レモン にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ しらかば エリンギ	ごめ ごむぎ さとう ショートニング ごまあぶら でんぶん パン みずあめ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう こむぎこ チョコレート みずあめ サラダあぶら
6(金)	ぎつこごはん シューマイ 小② 中③ マーボーだいこん はるさめスープ 620kcal 795kcal			○			ぶたにく とりにく だいず ぶたにく だいず みそ えび	たまねぎ しょうが だいこん こんにやく ねぎ にんにく しょうが ビーマン にんじん はくさい たけのこ たら ねぎ	ごめ あわ きょうかまい でんぶん パン ごまあぶら ごむぎ さとう みずあめ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ
9(月)	むぎごはん あじつけゆでたまご フルーツポンチ ポークカレー 695kcal 864kcal		○				たまご ぶたにく	みかん りんご ラフランス いちご メロン ライチ にんにく たまねぎ にんじん えだまめ セロリ トマト りんご	ごめ むぎ きょうかまい さとう さとう
10(火)	わかめごはん ジョア オレンジ ぎつこごろものかぼちゃカツ やさいのごまいため わがやのほうさいといちたけのこくんだんごスープ 589kcal 748kcal		○	○			わかめ だっしふんにゅう かつお とりにく ぶたにく	オレンジ かぼちゃ とうもろこし こんにやく もやし たけのこ えだまめ はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ	ごめ さとう きょうかまい さとう じゃがいも さとう めい ごま さとう ごまあぶら さとう でんぶん みずあめ サラダあぶら
11(水)	むぎごはん さんまおごまみそに だいずのいそに ひつつみじる 627kcal 804kcal			○			さんま みそ とりにく だいず ひじき あぶらあげ	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく はくさい にんじん ごぼう まいたけ ねぎ	ごめ むぎ きょうかまい さとう でんぶん ごまあぶら さとう
12(木)	くどらパン しるみぎかなのアーモンドフライ キヤベツとウィンナーのソテー ブチブチむぎスープ いちごクレープ 762kcal 932kcal		○	○			だっしふんにゅう ホキ ウィンナー ベーコン たまご とうにゅう	キヤベツ もやし ビーマン たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いちご レモン	ごむぎ さとう ショートニング ごとろ パン ごむぎ でんぶん サラダあぶら アーモンド ごまあぶら ごまあぶら むぎ でんぶん さとう こめ みずあめ サラダあぶら
13(金)	むぎごはん ますしおやき にびたし とんじる 538kcal 679kcal			○			ます あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こまつな はくさい もやし こんにやく ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	ごめ むぎ きょうかまい さとう じゃがいも
16(月)	げんまいごはん はるまき だいこんのちゅうかみため わがやのスーピングうぎ 648kcal 776kcal			○			とりにく さつまあげ(イトヨリダイ スケウダガ エビ) ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ キヤベツ もやし にんじん たけのこ だいこん こんにやく えだまめ はくさい たら にんじん ねぎ ほししいたけ キヤベツ ねぎ しょうが	ごめ げんまい きょうかまい サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら ごむぎ さとう でんぶん
17(火)	うずまきパン ほうれんそうオムレツ カリフラワーのカレーのため コンソメスープ ミニみかんゼリー 701kcal 907kcal		○	○			だっしふんにゅう たまご ぶたにく	ほうれんそう カリフラワー こまつな キヤベツ つぶマスタード たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー みかん	ごむぎ さとう ショートニング マーガリン でんぶん サラダあぶら マヨネーズ(卵不使用) サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう
18(水)	むぎごはん さばのおろしに すきごんに せんべいじる 650kcal 798kcal			○			さば とりにく	だいこん にんじん こんにやく にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ きぬさや まいたけ	ごめ むぎ きょうかまい でんぶん さとう さとう ごまあぶら かやきせんべい
19(木)	こがた テーブルロール とりにくのケチャップに きのこのペンネ かぼちゃのシチュー ゆずゼリー 750kcal 950kcal		○	○			だっしふんにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	トマト キヤベツ エリンギ マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ とうもろこし ゆず	ごむぎ さとう ショートニング マーガリン さとう ペンネ ごまあぶら マーガリン ごむぎ 豚脂 さとう みずあめ でんぶん さとう はちみつ
20(金)	むぎごはん ぶたさみチどんぶりのぐ わがやのじゃがいもとにんじんのあおりのりため なめこじる 581kcal 744kcal			○			ぶたにく あおりのり とうふ みそ	はくさい もやし たまねぎ たら にんにく しょうが りんご にんじん なめこ だいこん こまつな	ごめ むぎ きょうかまい さとう みずあめ はちみつ ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら

給食だより

12月平均栄養値

エネルギー	小655kcal 中822kcal	たんぱく質	小27.1g 中31.9g
脂質	小20.9g 中24.0g	塩分	小2.8g 中3.3g

- \*都合により食材を変更することがありますのでご了承ください。
- \*お箸は毎日持ってきましょう。
- \*献立名の横の列に、その料理に使われている主な材料を書いております。(調味料は除く)

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。手洗い、うがいをして予防し、新しい年を元気に迎えましょう。

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禪師が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬空かぼちゃ



冬空は1年で一番曇りが多い日です。昔の人は真にこたれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬空の白にかぼちゃを食べると病気になるという迷信が、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、福もくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年間に準備をします。よろこぶのに「ふし」など、おめでたい縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

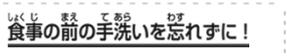
かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



食事の前の手洗いを忘れずに!



体をあたためよう!



規則正しい生活が一番!

