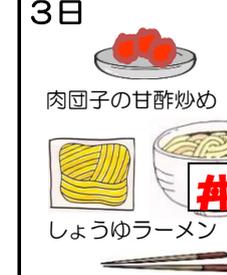
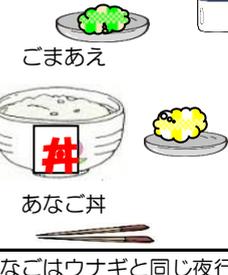
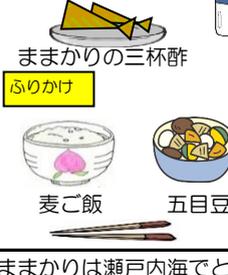
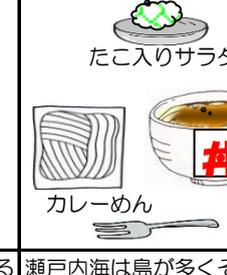
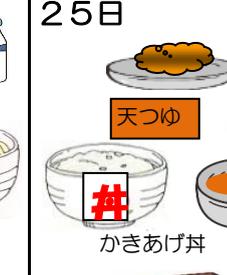


# 10月盛りつけ表

月	火	水	木	金
<b>1日</b>  ひじきの五目あえ ご飯 うま煮	<b>2日</b>  うの花いり さんまの塩焼き 麦ご飯 秋なすのみそしる	<b>3日</b>  肉団子の甘酢炒め しょうゆラーメン	<b>4日</b>  アセロラゼリー 春雨スープ 回鍋肉丼	<b>5日</b>  大根サラダ <b>ブルーベリージャム</b> さつまいもシチュー こめこパン
<p>昔から家庭で食べられている和食は食物繊維が豊富で生活習慣病の予防に役立ちます。</p>	<p>さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。いきのいいさんまは、本当に刀のような輝きがあります。</p>	<p>青梗菜、白菜、もやしなど岡山産の野菜を使用。中華麺には岡山産米粉が20%入っています。</p>	<p>回鍋肉は中国の四川地方の料理です。1年生の提案で丼にしました。ごはんを残さず食べよう。</p>	<p>10月10日は目の愛護デー。紫色のアントシアニンは眼精疲労を和らげる効果があります。</p>
 <b>体育の日</b>	<b>9日</b>  さよりの天ぷら ちらし寿司 すましじる	<b>10日</b>  焼きいも おかかあえ きのこうどん	<b>11日</b>  若鶏のかわり揚げ ご飯 切り干し大根のみそ汁	<b>12日</b>  岡山ジャキジャキサンド マカロニスープ
	<p>日本の伝統食「おすし」。秋祭りは五穀豊穣を祝う意味があります。海・山の幸を詰め込んで自然の恵みに感謝！</p>	<p>食物繊維豊富なさつまいもはおやつにもぴったり。自然の甘みをかみしめて食べよう。</p>	<p>収穫の秋、食欲の秋です。肉だけでなく、野菜や果物もしっかり食べましょう。</p>	<p>岡山市で作られたれんこんを使いました。豚肉ともよく合います。よくかんで食べてください。</p>
<b>15日</b>  ごまあえ あなご丼	<b>16日</b>  ままじりの三杯酢 <b>ぶりかけ</b> 麦ご飯 五目豆	<b>17日</b>  たこ入りサラダ カレーうどん	<b>18日</b>  じゃがまる ご飯 牛肉とごぼうのみそ汁	<b>19日</b>  さけのチーズ焼き 豆乳スープ レーズンパン
<p>あなごはウナギと同じ夜行性の海水魚です。ウナギより脂肪が少なく、タンパク質やビタミン類が豊富です。</p>	<p>ままじりは瀬戸内海でとれる小魚で、酢漬は岡山の郷土料理です。食文化を受け継いでいくためにも、給食で毎年出しています。</p>	<p>瀬戸内海は島が多くその特徴的な地形から、おいしいたこが育つといわれています。下津井のたこは有名です。</p>	<p>じゃがいもをつぶして、衣のないコロッケにしました。とうもろこし、チーズも入って北海道の味です。</p>	<p>米の精米をするときに、とれてしまう「胚芽」をパンに混ぜています。ビタミン類が豊富です。</p>
<b>22日</b>  若鶏と根菜の甘酢あえ ご飯 もすくスープ	<b>23日</b>  野菜チップス 切り干し大根のはりはり漬け ごはん すきやき	<b>24日</b>  野菜チップス ちゃんぽんめん	<b>25日</b>  <b>天つゆ</b> 豚汁 かきあげ丼	<b>26日</b>  白身魚のベーコン巻き バターロールパン 白インゲン豆と野菜のスープ
<p>もすくは沖縄などの海水温の高い地域に育つ海藻類です。酢の物やスープ、天ぷらにも使います。</p>	<p>農具の「すき」を使って食材を焼いたことから、すきやきというそうです。</p>	<p>旬の食材を使うことで季節感あふれるものになります。</p>	<p>1年生が考えてくれたカルシウムたっぷりの献立です。ちりめんじゃこ、干しえびも入っています。</p>	<p>肉・魚・野菜などそれぞれの食材が手元に届くまでには、いろいろな人たちの働きがあります。</p>
<b>29日</b>  さわらのねぎみそかけ ごはん のっぺい	<b>30日</b>  ポテトサラダ ライス ビーフストロガノフ	<b>31日</b>  ちくわの変わり揚げ かやくうどん	 芸術の秋？読書の秋 スポーツの秋？ いやいや、食欲の秋でしょう！	
<p>健康を保つためには、魚・海藻・野菜などいろいろな食品から栄養をとることが大切です。</p>	<p>寒さの厳しいロシアでは体を温めるために煮込み料理が多くあります。</p>	<p>かやくとは「加薬」、つまり薬味を加えるという意味からきていて、今では具の多いことをさします。</p>		

# 岡山市立福南中学校予定献立表

平成30年10月

日	曜	献立名	主要材料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		I キ - (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ご飯 うま煮 ひじきの五目あえ 牛乳	がんもどき 牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ, 干ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ,たけのこ, こんにゃく,たまねぎ, もやし,キャベツ	精白米,三温糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油,ごま油, ローストアーモンド	821	28.3
2	火	麦ご飯 さんまの塩焼き うの花いり 秋なすのみそ汁 牛乳	さんま,おから 油あげ,ちくわ, 若どり,豆腐,中 みそ,赤みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 青にら	しょうが,こんにゃく ごぼう,なす,たまねぎ	精白米,麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	837	29.9
3	水	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	いか 豚肉 肉団子	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	しょうが,たまねぎ, はくさい,もやし,きくら げ,にんにく,たけのこ	中華めん,でん粉, 三温糖	ごま油,油	814	34.8
4	木	回鍋肉丼 春雨スープ アセロラゼリー 牛乳	赤みそ 豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 青にら にんじん	にんにく,根深ねぎ,た けのこ,キャベツ,しょ うが とうもろこし,た まねぎ	精白米,三温糖,緑 豆春雨,じゃがいも アセロ ラゼリー	ごま油,サラダ 油	791	27.0
5	金	米粉パン ブルーベリージャム さつまいもシチュー 大根サラダ 牛乳	若どり まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう にんじん	たまねぎ,マッシュ ルーム,キャベツ,だい こん	米粉パン,プルバ ーリザ ム,さつまい も,白花豆&白 いんげん豆ペース ト,上白糖	ホワートルウ, サラダ油,ポ ターシュ	807	28.9
9	火	ちらしずし さよりの天ぷら すまし汁 牛乳	えび,高野豆腐, 卵,さより,かま ぼ,豆腐,ゆば	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん みつば	干しいたけ,かん びょう,ちらしずしの 具,たまねぎ	精白米,三温糖,小 麦粉,でん粉,じゃ がいも	油	785	29.1
10	水	きのこうどん おかかあえ 焼きいも 牛乳	油あげ,平天,若 どり,花かつお	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ,しめじ,生 しいたけ,まいたけ,切 干しいたけ,キャベツ	うどん,上白糖,さ つまいも	806	28.4	
11	木	ご飯 若鶏のかわり揚げ 切り干し大根のみそ汁 牛乳	大豆,若どり,中 みそ,油あげ,豆 腐,赤みそ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 切干大根	精白米,でん粉,三 温糖,じゃがいも	油,ねりごま	853	28.8
12	金	岡山シャキシャキサンド 牛乳 マカロニスープ	豚肉,ベーコン	牛乳	トマトケチャッ プ,ピーマン こまつな にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ	米粉パン,パン粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油	683	29.0
15	月	あなご丼 ごまあえ 牛乳	卵,あなご,ちく わ	牛乳,ちりめん じゃこ	葉ねぎ,にんじ ん こまつな	ごぼう,えのきたけ はくさい,キャベツ	上白糖,精白米	サラダ油 いりごま	806	30.4
16	火	麦ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 五目豆 ふりかけ	油あげ,高野豆 腐 大豆,若どり	牛乳 ままかり 角切昆布	さやいんげん にんじん	れんこん,ごぼう こんにゃく たけのこ	麦,精白米,胚芽 ふりかけ,三温糖,で ん粉,黒砂糖,じゃ がいも	油,サラダ油	825	30.4
17	水	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ	豚肉,たこ	スキムミルク 牛乳 わかめ	トマトケチャッ プ,にんじん	しょうが,にんにく,た まねぎ,アップルソー ス,キャベツ	ソフトめん,じゃ がいも,上白糖	サラダ油 カレールウ	810	33.5
18	木	ご飯 じゃがまる 牛肉とごぼうのみそ汁 牛乳	油あげ 中みそ,赤みそ 牛肉	牛乳,ミックス チーズ	葉ねぎ にんじん	とうもろこし,たまね ぎ,ごぼう,しめじ,だ いこん	精白米,でん粉, じゃがいも,上白 糖	油	821	23.2
19	金	レーズンパン さけのチーズ焼き 豆乳スープ 牛乳	さけ ベーコン 豆乳	牛乳,ミックス チーズ	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	レーズンパン じゃがいも コーンスターチ	マヨネーズ サラダ油	819	39.1
22	月	ご飯 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ 牛乳	青大豆 若どり 豆腐,豚肉	牛乳,もずく	トマトケチャッ プ,にんじん 青にら	れんこん たまねぎ	精白米,上白糖,さ つまいも,でん粉, じゃがいも	油,ごま油	829	26.1
23	火	ご飯 すきやき 切り干し大根のはりはり漬け 牛乳	焼き豆腐 牛肉	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ,根深ねぎ, ごぼう,こんにゃく,切 干しいたけ,白菜	精白米,黒砂糖,三 温糖,じゃがいも, 強力麩,上白糖	サラダ油 いりごま	803	26.9
24	水	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス	うずら卵 えび,いか 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし,しょうが,に んにく,きくらげ,たま ねぎ,はくさい,れんこ ん	中華めん,でん粉 さつまいも	ごま油,油	824	33.6
25	木	かきあげ丼 牛乳 豚汁	卵,いか,中みそ, 赤みそ,油あげ, 豚肉	ちりめんじゃ こ,ほしむきえ び,干ひじき,牛 乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん	でん粉,小麦粉 精白米 さつまいも	油	790	25.3
26	金	バターロールパン 白身魚のベーコン巻き 白いんげん豆と野菜のスープ ヨーグルト 牛乳	ベーコン,ホキ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ,たまねぎ	バターロールパ ンじゃがいも 白いんげん豆	オリーブオイ ル,サラダ油	812	34.9
29	月	ご飯 さわらのねぎみそかけ のっぺい 牛乳	さわら,白みそ, 若どり,ちくわ, 厚あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	根深ねぎ,しめじ,こ んにゃく,ごぼう,だい こん	精白米,上白糖,で ん粉,さといも	サラダ油 ごま油	814	35.1
30	火	ライス ビーフストロガノフ ポテトサラダ 牛乳	牛肉	牛乳 スキムミルク サワークリー ム	トマトピュー レー,トマトケ チャップ,パセリ, にんじん	にんにく,マッシュ ルーム,たまねぎ,とう もろこし,きゅうり, キャベツ	精白米,上白糖 じゃがいも	ビーフシ チュー,ハヤシ ルウ,サラダ油, マヨネーズ	837	24.3
31	水	かやくうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ	若どり油あげ, ちくわ,卵	昆布,牛乳 ほしむきえび 青のり粉	葉ねぎ にんじん	たまねぎ,ごぼう,は くさい,えのきたけ	うどん,小麦粉 でん粉	ごま油 いりごま,油	804	29.8