



10月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
1 金	牛乳 ごはん 関東煮 ごまあえ	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう	ごま	727 kcal 26.4 g 2.0 g
4 月	振休							
5 火	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのマヨネーズあえ	ふたにく とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい しめじ もやし だいこん きゅうり	こめ さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	730 kcal 30.1 g 2.0 g
6 水	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム しまなみ海道丸ごとマリネ ミネストローネ	こいわし ベーコン マロファットピース ひよこまめ しろいんげんまめ あきんげんまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ レモン にんにく マッシュルーム	コッペパン ブルーベリージャム さとう じゃがいも でんぷん	あぶら オリーブあぶら	778 kcal 31.8 g 3.5 g
7 木	牛乳 ごはん 豚じゃが ごま酢あえ	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま	721 kcal 29.1 g 1.7 g
8 金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 小松菜のナムル	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ しろねぎ もやし とうもろこし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	739 kcal 31.3 g 2.0 g

日	献立名	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
22 金	牛乳 ごはん タンドリーチキン コーンキャベツ ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう でんぷん マカロニ	あぶら	742 kcal 27.8 g 2.7 g
25 月	牛乳 ごはん 秋野菜のうま煮 しらすあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん れんこん こんにゃく しめじ キャベツ	こめ さといも さとう		728 kcal 26.8 g 1.7 g
26 火	牛乳 ごはん 回鍋肉 春雨あえ	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	702 kcal 28.6 g 1.8 g
27 水	牛乳 リッチパン 秋の香りシチュー りっちゃんのサラダ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	れんこん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	リッチパン さつまいも さとう	バター あぶら	820 kcal 33.5 g 3.2 g
28 木	牛乳 ごはん すき焼き はりはり漬け	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい こんにゃく しめじ しろねぎ きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう		736 kcal 26.7 g 2.4 g
29 金	牛乳 栗ごはん さばの塩焼き 柿なます みそ汁	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ	かき だいこん たまねぎ まつなめこ	こめ さとう	くり あぶら ごま	740 kcal 30.0 g 2.3 g

11 月
12 火
13 水



あきやすみ

14 木	牛乳 ごはん 春巻き 酢じょうゆあえ ちゃんぽんスープ	はるまき ふたにく うすらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり もやし にんにく たまねぎ はくさい きくらげ	こめ さとう	あぶら	853 kcal 26.3 g 2.6 g
15 金	牛乳 秋野菜カレーライス ごはん 秋野菜カレー せとうち太陽サラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ れんこん だいこん グリーンピース はっさく キャベツ レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	761 kcal 28.6 g 3.2 g
18 月	牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味 しめじあえ ゆめまる汁	とりにく さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	レモン キャベツ しめじ たまねぎ	こめ くろまい さとう さつまいも でんぷん	あぶら	776 kcal 31.7 g 2.4 g
19 火	牛乳 ごはん キムチチゲ 大根のカリポリ漬け	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	にんにく はくさい きゅうり だいこん	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	715 kcal 31.7 g 2.5 g
20 水	牛乳 黒糖パン あらびきウィンナー ザワークラウト アイントプフ	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら	784 kcal 33.0 g 3.8 g
21 木	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おかかあえ りんごゼリー	とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにゃく だいこん しめじ グリーンピース キャベツ	こめ さとう でんぷん りんごゼリー		737 kcal 27.1 g 1.8 g

*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくはいも類(5群)に分類されますが体内の働きで「おもに体の調子を整えるものとなる食べ物(4群)」に分類しています。

10月10日は「目の愛護デー」

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。五感のひとつである視覚。食事をする時、おいしさは味覚だけでなく視覚でも感じています。食事を目で見ても楽しむためにも、目を大切にしましょう。



【給食センター探検ツアー ～あえもの室編～】

給食センターでは、専用の部屋であえものやサラダを作っています。その様子を紹介します。



7月号の野菜カット編で切った野菜は、スチームコンベクションという機械を使って、蒸していきます。加熱され甘味が増した野菜は真空冷却機で冷やし、専用冷蔵庫に入れます。



材料をあえもの釜の中に入れていきます。冷蔵庫から出した野菜は、5℃～10℃に冷えています。衛生管理のため、調理員さんは、あえもの専用の黄色のエプロンをして調理します。



材料と調味料を入れた後、あえもの専用のスパテラを使い、2人で混ぜていきます。1釜で約800人分の給食が完成します。

