



10月 学校給食こんだて表



「味覚の秋」です。今月の給食には、さつまいも、じゃがいも、里芋、きのこ類、さば、りんごなどが登場します。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

～ “お米の国” 日本～

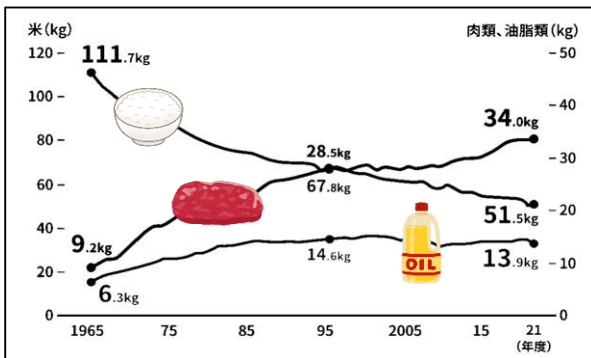
おすすめですよ!…日本人の健康を3000年間支え続けている「米」

日本人は、古くからお米を主食として食べています。米は日本で唯一安定してほぼ自給できる唯一の穀物です。しかし、日本人の食生活が多様化し、パンなどの小麦粉製品や肉、乳製品、卵などの畜産物や油脂類などの消費が増え、日本人の米摂取量は減少しています。(右記グラフ参照)

主食のごはんをしっかり食べて、思いっきり体を動かしましょう!



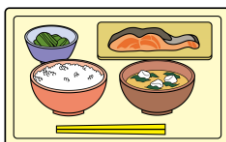
米・畜産物・油脂類の1人・1年あたり消費量の変化



～日本型食生活で栄養バランスのよい食生活～

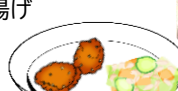
栄養バランスの良い食事をするために、一日の食事摂取エネルギーの50～60%を主食などの穀物からとるように努めましょう。これは、脂肪のとりすぎを抑え、生活習慣病予防につながります。日ごろから主食+主菜+副菜の組み合わせ、そして、ごはんを中心におかずを食べるとり方を大切に、健康なからだを作しましょう。

おかず(主菜+副菜)



主食

汁物

展林小産官「良糧帯和衣」よう					
前期終了日・防災食体験					
	1日(火)	2日(水)	3日(木)	おはなし給食	4日(金)
新鮮でおいしい岐阜県産の野菜を使って、地産地消を進めているよ！	キャバツのゆかりあえ あげ だいず 揚げ大豆   親子うどんの汁  うどん 	かぼちゃフライの肉みそかけ かいらい 海菜サラダ(ド)   ハンバーグのきのこソース パンプキンポタージュ  黒パン 	ヨーグルト  グリーンサラダ(ド) とりく 鶏肉のから揚げ  救給カレー  		



キ ャ ッ ム ウ ィ ー ク

5日(土)～14日(月)

芸術の秋



ねぎっちょのおすすめ“ぎふ野さい”

【10月の“ぎふ野さい”】

- * 小松菜(海津市)
- * ほうれん草(高山市)
- * だいこん(高鷲町ひるがの)

14日(月)	15日(火) 後期開始日	16日(水)	17日(木)	18日(金) 教科との関連4年国語
スポーツの日	小松菜ともやしのごまあえ 戻りガツオの竜田揚げ きのこあんかけ ソフト麺	ツナサラダ(マ) 福神漬 秋野菜カレー 白ごはん	秋色ゼリーポンチ 小型パン 焼きそば フランクフルト	いわしのかば焼き さつまいものみそ汁 ごんぎつねごはん
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
もやしのおひたし いものこ汁 二色鶏そぼろごはんの具 麦ごはん	豆乳杏仁豆腐 回鍋肉 五目しょうゆラーメンの汁 中華麺	ほうれん草ともやしのごまあえ 鶏肉の照り焼き じゃがいものみそ汁 白ごはん	キャバツのソテー オムレツ ポークビーンズ コッパン	りんご 揚げぎょうざ 中華コーン卵スープ 五目チャーハン
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	おはなし給食
コーンシュウマイ もやしとほうれん草のナムル 麻婆豆腐 麦ごはん	白菜の塩昆布和え 大学芋 肉みそソース ソフト麺	筑前煮 サバの塩焼き 味付けのり かきたま汁 白ごはん	大根サラダ(ド) いちごジャム 秋の香りシチュー ココア豆 食パン	10月3日(木) 「あきやさいのあきわっしょい!」 はやしきりん 作

令和6年度10月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	1(火)		2(水)		3(木)		4(金)				15(火)		16(水)		17(木)		18(金)	
献立	牛乳 うどん 親子うどんの汁 揚げ大豆 キャバツのゆかりあえ		牛乳 白ごはん 関東煮 かぼちゃフライの肉みそかけ		牛乳 黒パン ハンバーグのきのこソース 海藻サラダ パンプキンポタージュ		牛乳 救給カレー 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ ヨーグルト				牛乳 ソフト麺 きのこあんかけ 戻りがつおの竜田揚げ 小松菜ともやしのごまあえ		牛乳 白ごはん 秋野菜カレー ツナサラダ 福神漬け		牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト 秋色ゼリーボンチ		牛乳 ごんぎつねごはん いわしのかば焼き さつまいものみそ汁	
	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00			牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00
献立の材料	うどん	70.00	精白米	80.00	黒パン	55.00	救給カレー	150.00			ソフト麺	80.00	精白米	80.00	小型パン	30.00	アルファ化米	50.00
	鶏肉 液卵 にんじん かまぼこ 干し椎茸 ねぎ 食塩 しろししょうゆ みりん かつおだし かたくり粉 大豆 かたくり粉 大豆白絞油 食塩 キャバツ きゅうり ゆかり粉 食塩	15.00 20.00 10.00 10.00 0.50 5.00 0.36 5.00 1.00 2.00 0.50 30.00 2.60 3.00 0.08 30.00 20.00 0.50 0.06	にんじん だいこん さといも 焼きちくわ はんぺん 粒こんにやく 角切昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 みりん かつおだし 水 かぼちゃフライ 大豆白絞油 鶏ひき肉 赤みそ 三温糖 おろし生姜 酒 水 かたくり粉	15.00 35.00 20.00 12.00 18.00 15.00 0.50 1.50 2.30 0.20 2.30 1.20 75.00 40.00 4.00 10.00 5.00 5.00 4.50 0.20 0.80 16.50 0.45	ハンバーグ ほんしめじ マッシュルーム 玉ねぎ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 サラダ油 キャバツ カットわかめ きゅうり ホールコーン 野菜和風ドレッシング かぼちゃペースト 玉ねぎ スープストック 牛乳 薄力粉 マーガリン 食塩 白こしょう サラダ油	60.00 5.00 3.00 5.00 3.00 5.00 3.00 0.50 0.50 0.20 30.00 0.50 15.00 10.00 5.00 40.00 20.00 1.00 40.00 4.00 4.00 0.45 0.02 0.50	鶏肉 おろし生姜 おろしにんにく こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 大豆白絞油 きゅうり キャバツ ホールコーン 大豆白絞油 きゅうり キャバツ りんごビューレ ウスターソース カレーフレーク 白こしょう こいくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 かつお おろし生姜 こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 大豆白絞油 こまつな もやし 白すりごま こいくちしょうゆ	50.00 0.50 0.50 2.50 2.50 10.00 2.00 15.00 30.00 10.00 5.00 15.00 30.00 2.00 2.50 0.01 3.00 1.00 0.50 3.00 40.00 0.50 2.50 2.50 10.00 2.00 15.00 35.00 2.00 2.00	豚肉 おろし生姜 酒 こいくちしょうゆ サラダ油 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム れんこん ケチャップ りんごビューレ ウスターソース かレフレーク 白こしょう こいくちしょうゆ フルーツチャツネ 食塩 白こしょう おろしにんにく おろし生姜 サラダ油 キャバツ きゅうり ホールコーン まぐろオイル漬 マヨネーズ 福神漬	20.00 0.20 0.50 1.20 0.50 30.00 12.00 0.60 8.00 1.00 2.00 0.20 0.01 3.00 1.00 1.00 0.05 0.02 0.20 0.20 0.50 25.00 10.00 15.00 10.00 5.00 10.00	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム れんこん ケチャップ りんごビューレ ウスターソース カレーフレーク ロイヤルマサラ フルーツチャツネ 食塩 白こしょう おろしにんにく おろし生姜 サラダ油 キャバツ きゅうり ホールコーン まぐろオイル漬 マヨネーズ 福神漬	10.00 25.00 40.00 15.00 5.00 5.00 10.00 2.00 5.00 2.00 15.00 0.02 1.00 0.05 0.02 0.20 0.20 0.50 2.00 10.00 15.00 10.00 5.00 10.00	焼きそば麺 やきそばソース 豚肉 キャバツ 玉ねぎ にんじん さざみ生姜 あおのり やきそばソース 食塩 白こしょう フランクフルト ケチャップ ウスターソース 三温糖 バインチャック みかんチャック りんごゼリー ぶどうゼリー	70.00 2.00 15.00 50.00 30.00 15.00 1.00 0.20 8.00 0.10 0.02 0.50 30.00 5.00 2.50 1.50 20.00 20.00 20.00 10.00	まいたけ にんじん ほんしめじ 栗 うすくちしょうゆ 三温糖 みりん 酒 和風だし サラダ油 いわし かたくり粉 大豆白絞油 酒 おろし生姜 三温糖 こいくちしょうゆ 水 かたくり粉 さつまいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 赤みそ 白みそ いりこだし	5.00 5.00 10.00 5.00 3.00 4.80 0.80 1.60 0.80 0.50 1.10 35.00 5.00 5.00 0.40 0.25 3.00 4.00 7.50 0.20 30.00 20.00 5.00 5.00 4.00 5.00 2.00		
架	562・717		637・784		688・863		619・830				619・788		649・781		610・764		577・717	
日(曜)	21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		28(月)		29(火)		30(水)		31(木)	
献立	牛乳 麦ごはん 二色鶏そぼろごはんの具 もやしのおひたし いものこ汁		牛乳 中華めん 五目しょうゆラーメンの汁 回鍋肉 豆乳杏仁豆腐		牛乳 白ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草ともやしのごまあえ じゃがいものみそ汁		牛乳 コッパパン オムレツ ボークビーンズ キャバツのソテー		牛乳 五目チャーハン 揚げぎょうざ 中華コーン卵スープ りんご		牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 コーンシユーマイ もやしとほうれん草のナムル		牛乳 ソフト麺 肉みそソース 大学芋 白菜の塩昆布あえ		牛乳 白ごはん さばの塩焼き 筑前煮 かきたま汁 味付けのり		牛乳 食パン 秋の香りシチュー ココア豆 大根サラダ いちごジャム	
	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00
献立の材料	麦ごはん いり卵 鶏ひき肉 おろし生姜 三温糖 こいくちしょうゆ 酒 サラダ油 ひきわり大豆 もやし きゅうり こいくちしょうゆ 花かつお さといも だいこん にんじん ほんしめじ 油揚げ こんにやく こまつな しろししょうゆ 食塩 かつおだし	77.00 20.00 30.00 0.30 2.00 2.70 1.20 0.50 7.00 35.00 10.00 2.00 1.00 20.00 20.00 10.00 5.00 3.00 10.00 10.00 4.00 0.23 2.00	蒸し中華めん 焼き豚 なると にんじん もやし ねぎ おろしにんにく おろし生姜 食塩 白こしょう ウェイパー こいくちしょうゆ サラダ油 豚肉 キャバツ ピーマン サラダ油 赤みそ 三温糖 酒 こいくちしょうゆ おろしにんにく トウバンジャン ごま油 かたくり粉 杏仁豆腐 黄桃チャック バインチャック	160.00 5.00 10.00 15.00 15.00 5.00 0.20 0.20 0.06 0.02 1.50 4.00 0.25 35.00 40.00 5.00 0.50 3.00 2.00 1.50 0.90 0.20 0.10 0.20 0.50 30.00 20.00 20.00	精白米 鶏肉 こいくちしょうゆ 酒 三温糖 みりん 和風だし 食塩 白こしょう ほうれんそう もやし 白すりごま こいくちしょうゆ じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ カットわかめ ねぎ 赤みそ 白みそ いりこだし	80.00 40.00 3.50 1.40 1.70 1.50 0.50 0.20 0.02 15.00 35.00 2.00 2.00 25.00 5.00 20.00 0.50 0.50 5.00 5.50 2.00	コッパパン プレーンオムレツ クラス用ケチャップ 豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ にんじん トマトビューレ ケチャップ ハヤシルウ りんごビューレ こいくちしょうゆ デミグラスソース 食塩 白こしょう 三温糖 スープストック サラダ油 ハム ホールコーン キャバツ ピーマン 食塩 白こしょう スープストック サラダ油	55.00 40.00 5.00 10.00 35.00 20.00 50.00 20.00 14.00 7.00 3.00 5.00 1.80 3.00 0.10 0.02 1.00 1.00 5.00 10.00 30.00 5.00 0.10 0.01 0.20 0.20	アルファ化米 精麦 焼き豚 にんじん 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラスープ 鶏肉 オイスターソース 酒 ごま油 ぎょうざ 大豆白絞油 玉ねぎ クリームコーン 液卵 ねぎ 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう こいくちしょうゆ かたくり粉 サラダ油 りんご	60.00 5.00 10.00 15.00 15.00 7.00 1.00 35.00 20.00 50.00 20.00 20.00 1.80 3.00 0.10 0.02 1.00 1.00 25.00 30.00 20.00 10.00 0.40 0.02 1.00 0.50 40.00 4.00 25.00 30.00 20.00 10.00 0.50 40.00	麦ごはん ソフト麺 豚ひき肉 酒 おろし生姜 玉ねぎ にんじん ねぎ 中ざら糖 赤みそ 和風だし 食塩 薄力粉 サラダ油 さつまいも 大豆白絞油 こいくちしょうゆ 三温糖 水 黒いりごま はくさい きゅうり 食塩 塩昆布	77.00 80.00 30.00 1.00 0.20 60.00 20.00 5.00 4.00 13.00 1.00 0.20 6.00 0.50 50.00 2.50 2.00 4.00 2.00 1.00 35.00 15.00 0.06 1.00	精白米 さば 食塩 鶏肉 酒 にんじん ごぼう れんこん こんにやく 干し椎茸 牛乳 みりん 和風だし 中ざら糖 サラダ油 さつまいも 大豆白絞油 こいくちしょうゆ 三温糖 水 黒いりごま はくさい きゅうり 食塩 酒 かつおだし かたくり粉 味付けのり	80.00 40.00 0.30 10.00 0.50 20.00 10.00 4.00 20.00 10.00 0.20 2.00 0.50 50.00 2.50 2.00 4.00 2.00 1.00 35.00 15.00 0.06 1.00	食パン 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんじん ほんしめじ かぼちゃ スープストック 食塩 白こしょう 牛乳 薄力粉 マーガリン サラダ油 大豆 大豆白絞油 ココア 三温糖 食塩 だいこん きゅうり ホールコーン 青じそドレッシング いちごジャム	55.00 10.00 0.50 30.00 35.00 20.00 10.00 20.00 1.00 0.50 0.02 25.00 4.00 4.00 0.50 25.00 2.00 0.50 3.00 0.05 30.00 20.00 5.00 8.00 15.00		
	架	569・725		559・769		611・730		622・775		616・752		614・795		701・898		609・726		672・805

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。