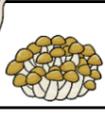
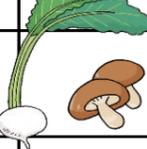
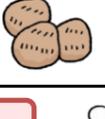
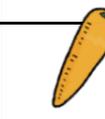


よていこんだてひょう

令和3年10月分

昭島市学校給食共同調理場（第一調理室）

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1金	ソフトフランスパン（乳卵なし） ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン リヨネーズポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・だいす	パン・オリーブ油・あぶら・マカロニ・さとう・じゃがいも・きんときまめ・いんげんまめ	レモン・セロリー・たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト・とうもろこし・えだまめ	<p>*感染症予防策として、パンは個別包装、果物は手を使って皮をむく必要のない缶詰の果物を使用しています。状況によって、献立を変更する場合があります。</p>
4月	わかめごはん ぎゅうにゅう	かつおのゆずぼんすかけぐるに とうふのすましじる	高知県の食文化紹介	わかめ・ぎゅうにゅう・かつお・とりにく・とうふ・なまあげ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにやく・さといも・しらたまたま	しょうが・ゆず・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・ながねぎ・だいこん	
5火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのごまころもあげ はるさめとチンゲンサイのいためもの あつあげのちゅうかに		ぎゅうにゅう・ちくわ・ハム・ぶたにく・なまあげ	こめ・こむぎこ・しろこま・くろこま・あぶら・はるさめ・こまあぶら・でんぶん・さとう・オイスターソース	にんじん・もやし・チンゲンサイ・にんにく・しょうが・ほししいたけ・たけのこ・はくさい・ながねぎ	
6水	ナン（乳卵なし） ぎゅうにゅう	チリコンカン ABCスープ おうとうかん		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・ベーコン	ナン・あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・マカロニ・オリーブ油	にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・もも・キャベツ	
7木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのピリからだれ はくさいのおかか きのこじる		ぎゅうにゅう・いか・かつおぶし・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・こまあぶら	しょうが・はくさい・もやし・にんじん・ほししいたけ・しめじ・えのきたけ・ながねぎ	
8金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおしやき こまつなのからししょうゆ とんじる	二十四節気・寒露（かんろ） ～秋深まる頃～	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・じゃがいも	こまつな・もやし・えのきたけ・にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
11月	うめごはん ぎゅうにゅう	なまあげのごまだれかけ いもたき やさいわん	愛媛県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・あぶら・さとう・しろこま・でんぶん・こんにやく・さといも	カリカリうめ・ほししいたけ・しめじ・にんじん・だいこん・キャベツ・こまつな	
12火	まっちゃパン ぎゅうにゅう	しろみざかなのレモンバターソース キャベツのソテー さいきょうみそととうにゅうのスープ		ぎゅうにゅう・メルルーサ・ハム・ベーコン・あぶらあげ・とうにゅう・みそ	パン・こむぎこ・さとう・あぶら・バター・でんぶん	レモン・にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・こまつな	
13水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさしいしょうがいため あおりのポップビーンズ ワントンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・あおりの	こめ・あぶら・こんにやく・さとう・こまあぶら・でんぶん・ワントン	たまねぎ・にんじん・もやし・にら・にんにく・しょうが・ほししいたけ・キャベツ・ながねぎ・あかピーマン	
14木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみりんやき ちくせんに かぶとしいたけのごまみそじる		ぎゅうにゅう・さわら・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・しろこま・こんにやく・さとう・こまあぶら・こま	しょうが・ほししいたけ・ごぼう・たけのこ・にんじん・さやいんげん・しいたけ・かぶ・はくさい	
15金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こんさいとチキンのカレー えだまめとコーンのソテー おうとうかん		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも・さといも・こむぎこ・バター・さとう・オリーブ油	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・にんじん・しめじ・とうもろこし・キャベツ・もやし・えだまめ・あかピーマン・りんご・もも	
18月	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	さけのさんしょうやき さといものこまみそ つきみじる	十三夜の献立	ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・みそ・かまぼこ	こめ・もちこめ・くろこま・あぶら・こまあぶら・こんにやく・さといも・さとう・しろこま・しらたまこ	にんじん・しめじ・ごぼう・さやいんげん・ほししいたけ・ながねぎ	
19火	ごはん ぎゅうにゅう	いかとじゃがいものチリソース あまからごぼう きりほしだいこんいりちゅうかスープ	かみかみメニュー	ぎゅうにゅう・いか	こめ・あぶら・じゃがいも・さとう・こまあぶら・でんぶん・しろこま・はるさめ	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・ごぼう・きりほしだいこん・ほししいたけ・にんじん・えのきたけ・ながねぎ・チンゲンサイ	
20水	コッパン ぎゅうにゅう	プレーンオムレツ チキンチャトラ まめいりカレースープ		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ウインナー・だいす	パン・あぶら・じゃがいも・さとう・オリーブ油・マカロニ	にんにく・たまねぎ・しめじ・きピーマン・あかピーマン・トマト・にんじん・キャベツ	
21木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎソースがけ やさしいごまあぶらいため だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・はちみつ・こんにやく・こまあぶら	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・こまつな・だいこん・えのきたけ	
22金	ごはん ぎゅうにゅう	こいわしのからあげ はくさいとぶたばらのみそに のっぺいじる	二十四節気・霜降（そうこう） ～紅葉始まる頃～	ぎゅうにゅう・こいわし・ぶたにく・とりにく・みそ・かまぼこ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こまあぶら・こんにやく・さといも	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・だいこん・ながねぎ	
25月	ごはん ぎゅうにゅう	あげしゅうまい（2こずつ） ひじきとこまつなのナムル あさりいりちゅうかスープ	鉄分たっぷり献立	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・あさり	こめ・しゅうまいのかわ・パンこ・でんぶん・あぶら・さとう・しろこま・こまあぶら・はるさめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな・にんにく・ほししいたけ・はくさい	
26火	なめし ぎゅうにゅう	ししゃものなばんづけ（低1本中高2本） こやとうふのそぼろに けんちんじる	カルシウムたっぷり献立	ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・こやとうふ・みそ・あぶらあげ・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにやく・さといも・こまあぶら	ひろしまな・にんじん・たまねぎ・しょうが・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
27水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき にくじゃが もずくとたまごのスープ		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・もずく・とうふ・たまご・こんにやく・あおりの	こめ・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・しろこま	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ながねぎ・あかしそ	
28木	ミルクパン ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックしょうゆ ペンネのナポリタンソテー レンズまめのスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・チーズ・ウインナー・レンズまめ	パン・さとう・こまあぶら・あぶら・マカロニ・むぎ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・トマト・セロリー・キャベツ	
29金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのスパイシーあげ ミックスビビンバ わかめスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・だいす・みそ・とうふ・わかめ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こまあぶら・しろこま	にんにく・しょうが・しめじ・たまねぎ・にんじん・もやし・ほししいたけ・えのきたけ・ながねぎ・なし	

材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 予定以外の塩・しょうゆ・米ぬか油を使用することがあります。
 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041
 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。

今月の栄養価
（基準値）

エネルギー(kcal)
600
(650)

たんぱく質(g)
24.6
(21.1~32.5)

*感染症予防策として、パンは個別包装、果物は手を使って皮をむく必要のない缶詰の果物を使用しています。状況によって、献立を変更する場合があります。

18日（月）十三夜の紹介
 10月に入るとますます空気が澄んで、美しい夜空を見ることが出来ます。
 十三夜は、旧暦の9月13日に見える少し欠けた月のことです。十五夜が「芋名月」と呼ばれるのに対して、十三夜は栗を供えることが多いため、「栗名月」とも呼ばれます。

25日（月）鉄分たっぷり献立
 26日（火）カルシウムたっぷり献立
 スポーツの秋をむかえる成長期の子供たちに、特に大切にしたい栄養素として「鉄分」と「カルシウム」を紹介いたします。給食だよりも載せていますので、裏面もぜひご覧ください。



今月の地域の紹介 四国地方

4日（月）
 <高知県の紹介>
 「ぐる」は、土佐の方言で「仲間」や「みんな」を意味します。秋冬に美味しい根菜をひとつの鍋で一緒に煮た、高知県の郷土料理を作ります。

11日（月）
 <愛媛県の紹介>
 「いもたき」は、愛媛県の郷土料理のひとつです。伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元名産の里芋を持ち寄っていたことが「いもたき」の始まりだとされています。鍋を囲んで「いもたき」を作る様子は、愛媛の中秋の名物になっているそうです。



今月のあきしまのやさしいは、
小松菜（こまつな）
 です。
 あきしまのくだものは、
梨（なし）
 です。
 *太字表記

