

がつしようてい
10月使用予定の
しなせん けんなんせんやさい くだもの
市内産・県内産野菜と果物

クレソン、黒あわびたけ、ねぎ
きゅうり、さつまいも、しょうが
うめ(うめぼし)



月

1	2	3	4
○牛乳 パン ポトフ ○ベーコン ★とうもろこし ★だいこん ★しめじ ★たまねぎ □じゃがいも ★にんじん コンソメ ★ブロッコリー こしょう ※とうもろこしクリームコロッケ  601kcal	○牛乳 ごはん ぶたじろ ○ぶたにく ★はくさい ○あぶらあげ ★ごぼう □じゃがいも ★こまつな ★たまねぎ ○みそ ★にんじん だしパック ★だいこん ★クレソン ※いわしのうめ  587kcal	○牛乳 ※けりりょうわかめごはん ながさきちゃんぽん ○ちゃんぽんめん ★とうもろこし ○ぶたにく ★しょうが ○いか さけ ○かまぼこ ちゃんぽんスープのもと ○とうにゅう ちゅうかだし ★キャベツ しお ★もやし こしょう ★いんげん しょうゆ ★にんじん ※にくだんご(2こ) 596kcal	○牛乳 パン あきあしシチュー ○とりにく ★はくさい □さつまいも ★しめじ □じゃがいも ★ほうれんそう □しろいんげんまめ ★ごま油にゅう ★れんこん クリームシチューのもと ★たまねぎ コンソメ グリーンサラダ ○ハム す ★きゅうり さとう ★キャベツ しょうゆ ★ブロッコリー しお □こめあぶら 569kcal
7	8	9	10
○牛乳 ごはん ※うめぼし けんからんてい きょうひんです ぶたにくとあつあげのみそに ○ぶたにく ★いんげん ○あつあげ ★しいたけ ★こんにゃく ○みそ ★たまねぎ □こめあぶら ★にんじん しょうゆ ★ごぼう さとう こまつなじゃこあえ ○ちりめんじゃこ □ごま ★こまつな さとう ★キャベツ しょうゆ ★にんじん 596kcal	○牛乳 パン ※いちごミックスジャム キャベツとベーコンのスープ ○ベーコン ★もやし □じゃがいも ★とうもろこし ○マカロニ ★しめじ ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん ※オムレツ(デミグラスソース) ★オムレツ デミグラスソース ★たまねぎ あかワイン ★にんじん ケチャップ ★さとう ワスターソース 585kcal	○牛乳 ごはん ひききりそばうどん ○ごはん ★いんげん ○とりにく ★しょうが ○ぶたにく しょうゆ ○たまご さけ ○ひじき みりん ○こやうどうふ さとう ★にんじん きりぼしだいこんのすのもの ★きりぼしだいこん す ★きゅうり さとう ○わかめ しょうゆ ○ちりめんじゃこ しお □ごま 631kcal	○牛乳 ごはん ちくせんに ○とりにく ★だいこん ○さつまいも □こめあぶら ★こんにゃく しょうゆ ★にんじん さとう ★ごぼう さけ ★いんげん みりん ★うめ キャベツのおかかあえ ○ごま ○かつおぶし □こめあぶら ★キャベツ しょうゆ ★きゅうり さけ ★にんじん さとう ★うめ みりん 582kcal
14	15	16	17
スポーツの日 ごはん ※うめぼし けんからんてい きょうひんです ぶたにくとあつあげのみそに ○ぶたにく ★いんげん ○あつあげ ★しいたけ ★こんにゃく ○みそ ★たまねぎ □こめあぶら ★にんじん しょうゆ ★ごぼう さとう こまつなじゃこあえ ○ちりめんじゃこ □ごま ★こまつな さとう ★キャベツ しょうゆ ★にんじん 596kcal	○牛乳 パン ミネストローネ ○ベーコン ★にんにく ○マカロニ トマトピューレー □じゃがいも □オリーブ油 ★たまねぎ コンソメ ★にんじん こしょう ★トマト ※メンチカツ  あとひとくち たべよう! 596kcal	○牛乳 カレーライス ○ごはん ★にんじん ○ぶたにく □じゃがいも ★たまねぎ カレールウ カラフルサラダ ○とりにく □こめあぶら ★きゅうり さとう ★キャベツ す ★にんじん しお ★とうもろこし しょうゆ □ごま  647kcal	○牛乳 こうやでたんたんどん ○ごはん □こめあぶら ○ぶたにく ○みそ ○だいこん さとう ○こやうどうふ しょうゆ ★たまねぎ オイスターソース ★にんじん トウパンジャン ★しょうが ちゅうかだし □ごま さけ かふうすのもの ○はるさめ □こめあぶら ○ハム さとう ○たまご す ★きゅうり しょうゆ ★にんじん 609kcal
21	22	23	24
○牛乳 ごはん ※うめぼし けんからんてい きょうひんです ぶたにくとあつあげのみそに ○ぶたにく ★いんげん ○あつあげ ★しいたけ ★こんにゃく ○みそ ★たまねぎ □こめあぶら ★にんじん しょうゆ ★ごぼう さとう こまつなじゃこあえ ○ちりめんじゃこ □ごま ★こまつな さとう ★キャベツ しょうゆ ★にんじん 574kcal	○牛乳 パン とうにゅうコーンポタージュ ○ベーコン ★とうもろこし □じゃがいも ★コーンクリーム ★たまねぎ ★とうにゅう ★にんじん コンソメ ★いんげん コーンポタージュのもと とりにくのパーベキューソースがけ ○とりにく さけ ★りんご こしょう ★にんにく しょうゆ ★しお 597kcal	○牛乳 ごはん ぶたじろ ○ぶたにく ★にんじん ○だいす ★たまねぎ ○とうふ ★ねぎ □じゃがいも ○みそ ★こんにゃく だしパック ★はくさい さけのきのこなんばんづけ ○さけ かたくりこ ★たまねぎ す ★えのきたけ しょうゆ ★しめじ さとう 625kcal	○牛乳 きつねどん ○ごはん ★えだまめ ○とりにく ★しょうが ○あぶらあげ しょうゆ ★にんじん さとう ★たまねぎ みりん ★えのきたけ さけ ★しいたけ だしパック ごまマヨネーズあえ ○ちりめんじゃこ □マヨネーズ ★だいこん す ★にんじん しょうゆ □ごま 592kcal
28	29	30	31
○牛乳 ごはん ※うめぼし けんからんてい きょうひんです ぶたにくとあつあげのみそに ○ぶたにく ★いんげん ○あつあげ ★しいたけ ★こんにゃく ○みそ ★たまねぎ □こめあぶら ★にんじん しょうゆ ★ごぼう さとう こまつなじゃこあえ ○ちりめんじゃこ □ごま ★こまつな さとう ★キャベツ しょうゆ ★にんじん 574kcal	○牛乳 パン かぼちゃポタージュ ○ベーコン □じゃがいも ★かぼちゃ ★きゅうり ★たまねぎ コンソメ ★しめじ クリームポタージュのもと だいこんツナサラダ ★だいこん しょうゆ ★きゅうり さとう ○ツナ す □こめあぶら しお 573kcal	○牛乳 デジブルコギどん ○ごはん ★しょうが ○ぶたにく □ごま ★こんにゃく □こめあぶら ★たまねぎ ○みそ ★にんじん さとう ★チンゲンサイ しょうゆ ★もやし しょうゆ ★しいたけ トウパンジャン ★りんご かたくりこ いとかまぼこときゅうりのサラダ ○かまぼこ □こめあぶら ★キャベツ さとう ★きゅうり す ★とうもろこし しょうゆ 581kcal	○牛乳 ごはん おでん ○とりにく ★にんじん ○ちくわ さとう ○がんもどき みりん ○うずらたまご さけ ★こんにゃく しょうゆ ★だいこん ※カツオカツ  647kcal

□・・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ★・・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 材料の割合により、献立を変更する場合があります。
* 10月分の給食費引当金は、11月11日(月)になりますので、よろしくお願ひします。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

岩出市産野菜が使われている日
には、**そうへいちゃん**のイラストを
のせています。太字になっている
野菜が岩出市産のものなんです。



お給食では、市内産、県内産のものを多く
使用することで地産地消を進めています。

日曜	献立名		
1 火	パン ポトフ 豆乳クリームコロッケ	牛乳	パン(小麦) ポトフ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚肉) 調味料(大豆 小麦 鶏肉 豚肉)] 豆乳クリームコロッケ(小麦 大豆 ゼラチン)
2 水	ごはん 豚汁 いわしの梅煮	牛乳	豚汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] いわしの梅煮(小麦 大豆)
3 木	減量わかめごはん 長崎ちゃんぽん 肉団子(2個)	牛乳	減量わかめごはん(無) 長崎ちゃんぽん[ちゃんぽん麺(小麦) 豚 いか 豆乳(大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 小麦 乳 豚 ゼラチン)] 肉団子(鶏 豚 大豆)
4 金	パン 秋味シチュー グリーンサラダ	牛乳	パン(小麦) 秋味シチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] グリーンサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆)]
7 月	ごはん 梅干し 豚肉と厚揚げのみそ煮 小松菜のじゃこ和え	牛乳	梅干し(無) 豚肉と厚揚げのみそ煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 小麦)] 小松菜のじゃこ和え[ごま 調味料(大豆 小麦)]
8 火	パン いちごジャム キャベツとベーコンのスープ オムレツ(デミグラスソース)	牛乳	パン(小麦) いちごジャム(りんご) キャベツとベーコンのスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚肉) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)] オムレツ(デミグラスソース)[オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 調味料(小麦 牛肉 大豆 豚肉)]
9 水	ひじき入りそぼろ丼 切干し大根の酢の物	牛乳	ひじき入りそぼろ丼[鶏 豚 卵(卵 大豆 小麦) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 切干し大根の酢の物[ごま 調味料(小麦 大豆)]
10 木	ごはん 筑前煮 梅とキャベツのおかか和え	牛乳	筑前煮[鶏 調味料(大豆 小麦 小麦 小麦)] 梅とキャベツのおかか和え[ごま 調味料(大豆 小麦 小麦)]
11 金	パン わかめスープ ヤンニョムチキン(2個)	牛乳	パン(小麦) わかめスープ[豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 小麦)] ヤンニョムチキン[鶏 調味料(大豆 小麦)]
15 火	パン ミネストローネ メンチカツ	牛乳	パン(小麦) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] メンチカツ(小麦 大豆 豚)
16 水	カレーライス カラフルサラダ	牛乳	カレーライス[豚 調味料(大豆 小麦 鶏)] カラフルサラダ[鶏 ごま 調味料(大豆 小麦 小麦)]
17 木	高野で坦々丼 華風酢の物	牛乳	高野で坦々丼[豚 高野豆腐(大豆) 大豆肉(大豆) ごま 調味料(ごま 大豆 小麦 鶏)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 卵(卵 大豆) 調味料(小麦 大豆 小麦)]
18 金	パン ABCマカロニスープ 白身魚フライ(ハニーマスタードソース)	牛乳	パン(小麦) ABCマカロニスープ[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚フライ(ハニーマスタードソース)[白身魚フライ(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
21 月	ごはん ひじきのり 肉じゃが ささみとキャベツの梅肉和え	牛乳	ひじきのり(大豆 小麦) 肉じゃが[豚 調味料(大豆 小麦)] ささみとキャベツの梅肉和え[鶏 調味料(大豆 小麦)]
22 火	豆乳コーンポタージュ 鶏肉のバーベキューソースがけ	牛乳	豆乳コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚肉) 豆乳(大豆) 調味料(乳 大豆 小麦 鶏 豚)] 鶏肉のバーベキューソースがけ[鶏 調味料(りんご 小麦 大豆)]
23 水	ごはん 呉汁 さけのきのこ南蛮漬け	牛乳	呉汁[豚 大豆 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さけのきのこ南蛮漬け[さけ 調味料(大豆 小麦)]
24 木	きつね丼 ごまマヨネーズ和え	牛乳	きつね丼[鶏 油揚げ(大豆) 枝豆(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] ごまマヨネーズ和え[ごま 調味料(大豆 小麦)]
25 金	パン 白いんげん豆シチュー たらの香草フライ	牛乳	パン(小麦) 白いんげん豆シチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] たらの香草フライ[小麦粉(小麦) パン粉(小麦 大豆)]
28 月	ごはん 厚揚げとわかめの味噌汁 さばのごまだれかけ	牛乳	厚揚げとわかめの味噌汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばのごまだれかけ[さば ごま 調味料(大豆 小麦)]
29 火	パン かぼちゃのポタージュ 大根ツナサラダ	牛乳	パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ツナサラダ[調味料(ごま 小麦 大豆)]
30 水	デジブルコギ丼 糸かまぼこときゅうりのサラダ	牛乳	デジブルコギ丼[豚 調味料(りんご ごま 大豆 小麦)] 糸かまぼこときゅうりのサラダ[調味料(大豆 小麦 小麦)]
31 木	ごはん おでん カツオカツ	牛乳	おでん[鶏 がんもどき(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆)] カツオカツ(小麦 大豆)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないことも、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

10月給食だより

令和6年度 10月
岩出市学校給食共同調理場

実りの秋になりました。さつまいも、れんこん、きのこ類など旬の食材を給食でもたくさん使います。また、さけ、さば、かつおなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。「お肉と比べて魚は苦手で…」という子どもたちの声も聞かれますが、少しでも魚を好きになるきっかけとなればと思い、10月の給食にはいろいろな魚料理を取り入れました。その一部をご紹介します。



さけのきのこ南蛮漬け

・・・①スライスした玉ねぎ、えのきたけ、しめじを炒めて、しょうゆ、さとう、酢を入れて煮たてておきます。

②さけに片栗粉をまぶして油で揚げ、①に漬け込みます。



たら香草フライ・・・フライを作る時、パン粉にバジルチップを加えて作ります。

白身魚フライ（ハニーマスタードソース）

・・・はちみつ、マスタード、マヨネーズ、しょうゆを混ぜて作ったソースが、白身魚フライによく合います！マスタードは、粒なしのマスタードでもおいしいですよ。



さばの胡麻だれかけ

・・・胡麻（少しすりつぶしておく）、さとう、しょうゆ、みりん、酒、水を合わせて煮たて、水で溶いた片栗粉でとろみをつけた胡麻だれを作り、焼いたさばにかけます。



魚は、肉とは違う種類のたんぱく質、脂質を含んでいます。

魚の脂は血液をサラサラにするはたらき、脳を活性化させるはたらきがあるため、ご家庭でもぜひ食べていただきたいですね。魚が苦手な子にも、

「この味つけなら食べやすい！」と思ってもらえる献立が、一つでもあることを願っています。



右のページでは、「SDGs」について紹介しています。スプーン1杯分のご飯（約5g）

でも、岩出市の給食を食べる人全員が残すと全部で約22.5kgにもなります。これは、10kgの米1袋をそのまま捨てているのと同様になります。毎日少しずつでも、

「あと一口食べられるかな」という気持ちをもって、SDGsに取り組みましょう！！

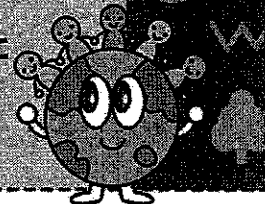
身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標



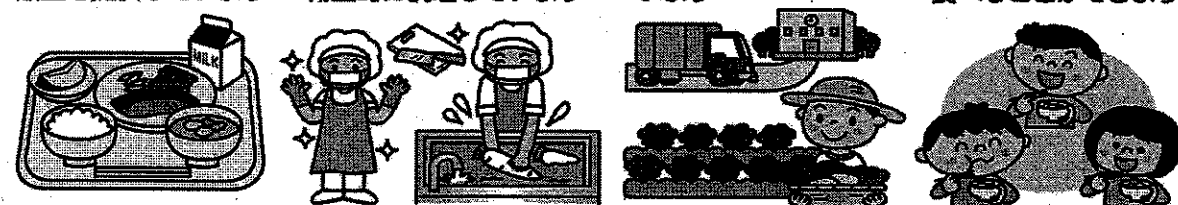
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています	安心して食べられるよう衛生的に調理しています	地産地消を推進しています	みんなで同じものを食べることができます
----------------------	------------------------	--------------	---------------------



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する	給食から、バランスのよい食事について学ぶ	食器を大切に使う	食べられる人は、なるべく残さず食べる
------------------------	----------------------	----------	--------------------

