

## 10月使用予定の

## 市内産・県内産野菜

ふわとろ長なす、玉ねぎ、  
きゅうり、小松菜、  
黒あわびたけ



岩出市産の食材が使われて  
いる日は、そうへいちゃん  
のイラストをのせ、食材名  
を太字にしています。



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。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を  
意識しよう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒に  
とると吸収がよくなります。

木

金

| 月                                                                                                                  | 火                                                                                                                  | 水                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                       | 金                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                  | 6                                                                                                                  | 7                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                       | 9                                                                                                                  |
| さかなのほねに<br>ちゅういしましよ                                                                                                | ○牛乳                                                                                                                | ○※ジョア                                                                                                                              | ○牛乳                                                                                                                                     | ○牛乳                                                                                                                |
| □ごはん                                                                                                               | □パン                                                                                                                | □ごはん                                                                                                                               | □ごはん                                                                                                                                    | □パン                                                                                                                |
| ぶたじ                                                                                                                | カレースパじる                                                                                                            | きんぎらだいずに                                                                                                                           | こうやどうふのふくめに                                                                                                                             | しろいんげんまめのシチュー                                                                                                      |
| ○ぶたにく ☆ にんじん<br>○とうふ ☆ ごぼう<br>☆ だいこん □ じゃがいも<br>☆ はくさい □ みそ<br>☆ たまねぎ だしパック                                        | ○ぶたにく カレールウ<br>□ スパゲティ トマトピューレー<br>□ じゃがいも コンソメ<br>☆ たまねぎ こしょう<br>☆ にんじん                                           | ○きゅうり ☆ こんにやく<br>○だいず ☆ ごまあぶら<br>○ひらてん □ さとう<br>☆ ごぼう しょうゆ<br>☆ にんじん みりん<br>☆ いんげん さけ<br>☆ れんこん                                    | ○とりにく ☆ こんにやく<br>○こうやどうふ □ さといも<br>○ひらてん □ さとう<br>☆ だいこん しょうゆ<br>☆ にんじん みりん<br>☆ いんげん さけ                                                | ○ぶたにく □ しろいんげんまめ<br>☆ たまねぎ □ じゃがいも<br>☆ にんじん □ きゅうりゅう<br>☆ ブロッコリー シチュールウ<br>☆ しめじ コンソメ                             |
| さけのきのこなんばんづけ                                                                                                       | チーズいりグリーンサラダ                                                                                                       | ○※いかなゲテツ(2こ)                                                                                                                       | ○※いわしのうめに                                                                                                                               | コールスローサラダ                                                                                                          |
| ○さけ □ かたくりこ<br>☆ たまねぎ □ さとう<br>☆ えのきたけ す<br>☆ しめじ しょうゆ                                                             | ○ツナ □ こめあぶら<br>○チーズ □ さとう<br>☆ キャベツ しょうゆ<br>☆ きゅうり す<br>☆ ブロッコリー しお                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                         | ○ハム ☆ とうもろこし<br>☆ キャベツ □ コールスローレッシング<br>☆ きゅうり                                                                     |
| 632kcal                                                                                                            | 635kcal                                                                                                            | 608kcal                                                                                                                            | 615kcal                                                                                                                                 | 608kcal                                                                                                            |
| 12                                                                                                                 | 13                                                                                                                 | 14                                                                                                                                 | 15                                                                                                                                      | 16                                                                                                                 |
| スポーツの日                                                                                                             | ○牛乳                                                                                                                | ○牛乳                                                                                                                                | ○牛乳                                                                                                                                     | ○※ジョア(いちご)                                                                                                         |
| □パン                                                                                                                | □パン                                                                                                                | ぶたキムチどん                                                                                                                            | □ごはん                                                                                                                                    | □パン                                                                                                                |
| ほうれんそうのごまスープ                                                                                                       | ほうれんそうのごまスープ                                                                                                       | きりぼしだいこんとごぼうのサラダ                                                                                                                   | どじょうじる                                                                                                                                  | なすいりペンネのボロネーゼ                                                                                                      |
| ○とりにく ☆ とうもろこし<br>○ぶたにく ☆ しょうが<br>○とうふ ☆ にんにく<br>☆ だいこん □ ねりごま<br>☆ たまねぎ □ こめあぶら<br>☆ ほうれんそう しょうゆ<br>☆ にんじん ちゅうかだし | ○とりにく ☆ とうもろこし<br>○ぶたにく ☆ しょうが<br>○とうふ ☆ にんにく<br>☆ だいこん □ ねりごま<br>☆ たまねぎ □ こめあぶら<br>☆ ほうれんそう しょうゆ<br>☆ にんじん ちゅうかだし | ○ツナ ☆ きゅうり<br>○ちりめんじゃこ □ たまごなしマヨネーズ<br>☆ きりぼしだいこん しょうゆ<br>☆ ごぼう                                                                    | ○とりにく ☆ ねぎ<br>○ちくわ □ さといも<br>○あぶらあげ □ うどん<br>☆ にんじん □ みそ<br>☆ ごぼう だしパック<br>☆ こんにやく                                                      | ○パンネ □ こなチーズ<br>○とりにく □ ケチャップ<br>○ぶたにく トマトピューレー<br>☆ たまねぎ デミグラスソース<br>☆ ふわとろなかなす しょうゆ<br>☆ にんじん コンソメ<br>☆ セロリ こしょう |
| たらレモンソース                                                                                                           | たらレモンソース                                                                                                           | きりぼしだいこんとごぼうのサラダ                                                                                                                   | とりにくのてりやき                                                                                                                               | わふうポテトサラダ                                                                                                          |
| ○たら ☆ レモン<br>□ かたくりこ しょうゆ<br>□ さとう                                                                                 | ○たら ☆ レモン<br>□ かたくりこ しょうゆ<br>□ さとう                                                                                 | ○ツナ ☆ きゅうり<br>○ちりめんじゃこ □ たまごなしマヨネーズ<br>☆ きりぼしだいこん しょうゆ<br>☆ ごぼう                                                                    | なごちほうの きょうどりょうりです。<br>むかしはどじょうをつかっていたが<br>かわりにぶたにくをいれています。                                                                              | ○ツナ □ たまごなしマヨネーズ<br>□ じゃがいも □ かつおぶし<br>☆ きゅうり しょうゆ<br>☆ とうもろこし                                                     |
| 611kcal                                                                                                            | 605kcal                                                                                                            | 613kcal                                                                                                                            | 613kcal                                                                                                                                 | 637kcal                                                                                                            |
| 19                                                                                                                 | 20                                                                                                                 | 21                                                                                                                                 | 22                                                                                                                                      | 23                                                                                                                 |
| さかなのほねに<br>ちゅういしましよ                                                                                                | ○※ジョア                                                                                                              | ○牛乳                                                                                                                                | ○牛乳                                                                                                                                     | ○牛乳                                                                                                                |
| □ごはん                                                                                                               | □パン                                                                                                                | ポークカレー                                                                                                                             | □ごはん                                                                                                                                    | □パン                                                                                                                |
| ひじきのごもくに                                                                                                           | ガルビュールスープ                                                                                                          | こんにやくとかいそうのサラダ                                                                                                                     | かみなりあつあげ                                                                                                                                | コンソメスープ                                                                                                            |
| ○きゅうり ☆ こんにやく<br>○ひじき □ じゃがいも<br>○あつあげ □ さとう<br>○ほねく しょうゆ<br>☆ たまねぎ さけ<br>☆ にんじん みりん<br>☆ いんげん                     | ○ペーコン ☆ にんじん<br>□ じゃがいも ☆ しめじ<br>□ しろいんげんまめ ☆ セロリ<br>☆ たまねぎ ☆ パセリ<br>☆ はくさい コンソメ<br>☆ だいこん こしょう                    | ○かいそうミックス ☆ こんにやく<br>☆ とうもろこし しそドレッシング<br>☆ きゅうり                                                                                   | ○ぶたにく ☆ こんにやく<br>○あつあげ □ さとう<br>☆ たまねぎ □ こめあぶら<br>☆ だいこん □ かたくりこ<br>☆ にんじん しょうゆ<br>☆ ごぼう みりん<br>☆ いんげん だしパック<br>☆ しいたけ ちゅうかだし<br>☆ しょうが | ○とりにく ☆ にんじん<br>○ペーコン ☆ ブロッコリー<br>□ じゃがいも コンソメ<br>☆ たまねぎ こしょう                                                      |
| さばのごまみそだれ                                                                                                          | ○※ポテトとおこめのささみカツ                                                                                                    | こんにやくとかいそうのサラダ                                                                                                                     | もやしとおおなのナムル                                                                                                                             | ※ハムソテー(ケチャップソース)                                                                                                   |
| ○さば □ さとう<br>○みそ さけ<br>□ ごま みりん<br>□ かたくりこ                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                    | ☆ もやし □ こめあぶら<br>☆ こまつな しょうゆ<br>☆ にんじん トウバンジャン<br>☆ にんにく さとう<br>□ ごま しお<br>□ こめあぶら                                                      | ○※ハム しょうゆ<br>ケチャップ □ さとう<br>トマトピューレー □ かたくりこ                                                                       |
| 654kcal                                                                                                            | 597kcal                                                                                                            | 641kcal                                                                                                                            | 606kcal                                                                                                                                 | 631kcal                                                                                                            |
| 26                                                                                                                 | 27                                                                                                                 | 28                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                      | 30                                                                                                                 |
| ○牛乳                                                                                                                | ○牛乳                                                                                                                | ○牛乳                                                                                                                                | ○※ジョア(ブルーベリー)                                                                                                                           | ○牛乳                                                                                                                |
| □げんりょうごはん                                                                                                          | □パン                                                                                                                | とりにくのうまからどん                                                                                                                        | □ごはん                                                                                                                                    | □パン                                                                                                                |
| □わかやまラーメン(ちゅうかめん)                                                                                                  | おおむぎミネストローネ                                                                                                        | とりにくのうまからどん                                                                                                                        | こじる                                                                                                                                     | かぼちゃポタージュ                                                                                                          |
| わかやまラーメン(だし)                                                                                                       | ○ペーコン ☆ しめじ<br>○おおむぎ ☆ にんにく<br>□ じゃがいも ☆ トマト<br>☆ はくさい トマトピューレー<br>☆ たまねぎ □ オリーブ油<br>☆ にんじん コンソメ<br>☆ ブロッコリー こしょう  | ○ごはん ☆ しょうが<br>○とりにく ☆ にんにく<br>○あつあげ □ こめあぶら<br>☆ たまねぎ □ さとう<br>☆ キャベツ オイスターソース<br>☆ にんじん トウバンジャン<br>☆ えのきたけ しょうゆ<br>☆ いんげん ちゅうかだし | ○とうふ ☆ にんじん<br>○だいず ☆ えのきたけ<br>○あぶらあげ ☆ くらあわびたけ<br>○わかめ ☆ こんにやく<br>□ じゃがいも □ みそ<br>☆ たまねぎ だしパック<br>☆ だいこん                               | ○ペーコン ☆ しめじ<br>□ じゃがいも □ きゅうりゅう<br>☆ たまねぎ ポタージュのもと<br>☆ かぼちゃ コンソメ                                                  |
| ラーメンのめんをだしをべつべつにしてとけ<br>ます。めんをだしにいれてよそってね!                                                                         | ○※ぎゅうにこクロquette                                                                                                    | じゃがいものごまサラダ                                                                                                                        | ※まぐろカツ                                                                                                                                  | ※ハンバーグ(デミグラスソース)                                                                                                   |
| ○※ぎゅうざ(2こ)                                                                                                         |                                                                                                                    | ○ハム □ ごま<br>□ じゃがいも □ たまごなしマヨネーズ<br>☆ きゅうり □ さとう<br>☆ にんじん しょうゆ                                                                    |                                                                                                                                         | ○※ハンバーグ デミグラスソース<br>☆ たまねぎ ケチャップ<br>☆ にんじん あかワイン<br>□ さとう ウスターソース                                                  |
| 678kcal                                                                                                            | 647kcal                                                                                                            | 659kcal                                                                                                                            | 615kcal                                                                                                                                 | 692kcal                                                                                                            |

| 日 曜  | 献 立 名                                   |                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 木  | ごはん 梅干し 牛乳<br>筑前煮<br>ひじきとほうれん草のサラダ      | 梅干し(無)<br>筑前煮{鶏 調味料(ごま 小麦 大豆)}<br>ひじきとほうれん草のサラダ{調味料(小麦 大豆)}                                                 |
| 2 金  | パン 牛乳<br>ポトフ<br>ハーブチキン                  | パン(小麦)<br>ポトフ{ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}<br>ハーブチキン(鶏)                                                         |
| 5 月  | ごはん 牛乳<br>豚汁<br>さけのきのこ南蛮漬け              | 豚汁{豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)}<br>さけのきのこ南蛮漬け{さけ 調味料(小麦 大豆)}                                                        |
| 6 火  | パン 牛乳<br>カレースパ汁<br>チーズ入りグリーンサラダ         | パン(小麦)<br>カレースパ汁{スパゲティ(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}<br>チーズ入りグリーンサラダ{チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)}                             |
| 7 水  | ごはん ジョア<br>金平大豆煮<br>いかナゲット(2個)          | ジョア(乳)<br>金平大豆煮{牛 大豆 調味料(ごま 小麦 大豆)}<br>いかナゲット(いか 豚 大豆 小麦)                                                   |
| 8 木  | ごはん 牛乳<br>高野豆腐の含め煮<br>いわしの梅煮            | 高野豆腐の含め煮{鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)}<br>いわしの梅煮(小麦 大豆)                                                            |
| 9 金  | パン 牛乳<br>白いんげん豆のシチュー<br>コールスローサラダ       | パン(小麦)<br>白いんげん豆のシチュー{豚 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)}<br>コールスローサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)}                             |
| 13 火 | パン 牛乳<br>ほうれん草のごまスープ<br>たらのレモンソース       | パン(小麦)<br>ほうれん草のごまスープ{鶏 豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)}<br>たらのレモンソース{調味料(小麦 大豆)}                               |
| 14 水 | 豚キムチ丼 牛乳<br>切干し大根とごぼうのサラダ               | 豚キムチ丼{豚 調味料(小麦 大豆)}<br>切干し大根とごぼうのサラダ{調味料(大豆 小麦)}                                                            |
| 15 木 | ごはん 牛乳<br>どじょう汁<br>鶏肉の照り焼き              | どじょう汁{豚 油揚げ(大豆) うどん(小麦) 調味料(大豆 さば)}<br>鶏肉の照り焼き{鶏 調味料(ごま 小麦 大豆)}                                             |
| 16 金 | パン ジョア(いちご)<br>なす入りペンのボロネーゼ<br>和風ポテトサラダ | パン(小麦) ジョア(乳)<br>なす入りペンのボロネーゼ{ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 牛 大豆 豚 鶏)}<br>和風ポテトサラダ{調味料(大豆 小麦)}                 |
| 19 月 | ごはん ジョア<br>ひじきの五目煮<br>さばのごまみそだれ         | ジョア(乳)<br>ひじきの五目煮{牛 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)}<br>さばのごまみそだれ{さば ごま 調味料(大豆)}                                         |
| 20 火 | パン 牛乳<br>ガルビュールスープ<br>ポテトとお米のささみカツ      | パン(小麦)<br>ガルビュールスープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}<br>ポテトとお米のささみカツ(鶏 大豆)                                    |
| 21 水 | 牛乳<br>ポークカレー<br>こんにゃくと海藻のサラダ            | 牛乳<br>ポークカレー{豚 調味料(小麦 大豆 鶏)}<br>こんにゃくと海藻のサラダ{調味料(小麦 大豆)}                                                    |
| 22 木 | ごはん 牛乳<br>雷厚揚げ<br>もやしと青菜のナムル            | 雷厚揚げ{豚 厚揚げ(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏 さば)}<br>もやしと青菜のナムル{ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}                                          |
| 23 金 | パン 牛乳<br>コンソメスープ<br>ハムソテー(ケチャップソース)     | パン(小麦)<br>コンソメスープ{鶏 ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)}<br>ハムソテー(ケチャップソース){ハムソテー(鶏 豚) 調味料(大豆 小麦)}                |
| 26 月 | 減量ごはん 牛乳<br>和歌山ラーメン<br>ぎょうざ(2個)         | 和歌山ラーメン 麺(小麦) だし{豚 なんと(卵) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 ごま)}<br>ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)                                        |
| 27 火 | パン 牛乳<br>大麦ミネストローネ<br>牛肉コロッケ            | パン(小麦)<br>大麦ミネストローネ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}<br>牛肉コロッケ(小麦 卵 乳 牛 大豆)                                   |
| 28 水 | 牛乳<br>鶏肉の旨辛丼<br>じゃがいものごまサラダ             | 牛乳<br>鶏肉の旨辛丼{鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)}<br>じゃがいものごまサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) ごま 調味料(大豆 小麦)}                     |
| 29 木 | ごはん ジョア(ブルーベリー)<br>呉汁<br>まぐろカツ          | ジョア(乳)<br>呉汁{大豆 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)}<br>まぐろカツ(大豆 小麦 豚)                                                |
| 30 金 | パン 牛乳<br>かぼちゃポタージュ<br>ハンバーグ(デミグラスソース)   | パン(小麦)<br>かぼちゃポタージュ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)}<br>ハンバーグ(デミグラスソース){ハンバーグ(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)} |

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料29品目)を基本に表示しています。

えび カシューナッツ かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ  
牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ ピスタチオ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

\*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29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くても、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。

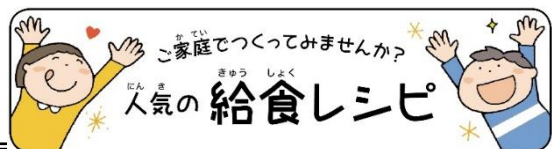
\*一部 商品名を載せています。

# 10月 給食だより

令和8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。さけ、さばなどの魚は、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。

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と思います。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。



子どもたちに  
だいにんき かんこくりようり  
大人気な韓国料理



## 〈ヤンニョムチキン〉【材料 (1人分) g】

|        |       |     |
|--------|-------|-----|
| とりむねにく | 鶏胸肉   | 50  |
| しょうが   | おろし生姜 | 1   |
| しお     | 塩     | 0.2 |
| さけ     | 酒     | 1   |
| かたくりこ  | 片栗粉   | 適量  |
| あぶら    | 揚げ油   | 適量  |

|        |     |
|--------|-----|
| ケチャップ  | 7.5 |
| しょうゆ   | 2   |
| さとう    | 4   |
| さけ     | 2.5 |
| 酒      | 2.5 |
| コチュジャン | 0.3 |
| みず     | 1   |

### 【作り方】

- ①鶏胸肉は一口大に切る。
- ②①の鶏肉をAの合わせた調味料で漬け込む。
- ③②の汁気をとってから、片栗粉をまぶして衣をつける。
- ④170℃で5分程度揚げる。
- ⑤フライパンに混ぜ合わせたBを入れ、火にかける。煮立ったら、④を加えてたれをからめる。

### 【一口メモ】

好評な献立のため、再掲載しました。コチュジャンの量を調整して、好みの辛さのヤンニョムチキンを作ってみてください!

# 10月は和歌山県食育推進月間です



学校では、食に関する指導について年間通して計画を立てて、実施されています。その中で、給食と関連づけた食育(栄養教諭が関わる食育)について一部ご紹介いたします。※全ての学校で、毎年必ず行う内容ではないことをご了承ください。

## ●うすいえんどう、とうもろこしの皮むき

うすいえんどう、とうもろこしのそれぞれ旬の時期に、子どもたちにむいてもらったものを給食で使っています。実物に触れる活動を通して、旬の食材を知り、生産者や調理員への感謝の心を養うことを目的としています。



※毎年2、3校で交代して実施しています。

## ●郷土料理、行事食について学ぶ

小学校では、和歌山県の郷土料理についてクイズを通して学びます。実物も用意して、においや触感も楽しんでもらっています。



中学校では、日本の行事食について学び、特に雑煮に着目して、地域ごとの違いなどを学習します。更に、岩出市の郷土料理として「雑煮」「なばなのごま和え」の調理実習を行います。和歌山県や岩出市の郷土料理の一部は給食でも取り入れています。今月は那賀地方の郷土料理「どじょう汁」を実施します。

## ●給食がどうやってできるかを知る

小学校では、給食センターの一日の様子、衛生管理など、調理中に気を付けていることなどについて、動画を見ながら学びます。実際に使っている大きなしゃもじを持つ体験を通して、給食への感謝の心を育みます。その後、給食センターへの見学や、給食に使われている食べ物の栄養価について学ぶ授業を行うこともあります。



中学校では、調理実習の事前学習として、給食センターで行っている衛生管理を知らせ、安全に調理できる技術、大切さを学びます。手についている汚れなどを確認できる専用の機械を使って、手洗い指導も行います。



日々の給食を通して、旬の食材、行事食、世界の料理、調理の様子など、今後も様々なことを伝えていきたいと考えています。

