



こんだてひょう

令和7.9.29
白馬村学校給食センター

実(みの)りの秋(あき)

10月の献立のねらい

『食品ロスを考えよう!』

暑かった長い夏が終わり、やっと秋らしい季節がやってきました。実りの秋、新米や秋野菜など地

元の食材をいただける月です。SDGsを考え、食品ロスを減らしていきたいですね。

	栄養摂取基準目標量		10月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	622	758
たんぱく質	28g	35g	25.3	31
脂質	14.2g	15.28g	16.1	19
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.8

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal		
			赤のなかまのたべもの (すくすくレッド)		緑のなかまのたべもの (おたすけグリーン)		黄のなかまのたべもの (ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g	
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質			小学校
1 水	ごはん 銀ひらすもろみづけ焼き ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳	ひじきの鉄分 ひじきを乾燥させる炒り釜が、近年鉄からステンレスになった影響でひじきの鉄分は前よりも少なくなっています。	銀ひらす さつまあげ、大豆 豚肉、みそ	ひじき	いんげん、にんじん にんじん	大根、エノキペースト、ねぎ、ごぼう	米(白馬産)、強化米 つきこん、砂糖 じゃがいも、しらたき	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 19.2 14.3 1.6	645 22.5 16.3 2.0
2 木	ごはん 鶏のハーブ焼き 寒天ビーンズフレンチサラダ 米粉チャウダー 牛乳	鶏のハーブ焼き 「鶏のハーブ焼き」のハーブは、バジルとパセリです。バジルは、もともと目の葉草とされていました。昔は、目を洗う時に使われたようです。	鶏肉 ベーコン、豆乳	寒天 牛乳	パセリ、 にんじん にんじん	枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース	米(白馬産)、強化米 米粉 砂糖 じゃがいも、米粉、白 いんげんペースト	オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 24.2 19.2 1.5	734 28.2 21.9 1.9
3 金 北なし	ごはん 豚肉のピカタ 梅かつおあえ 厚揚げと白菜のみそ汁 牛乳	豚肉を味わおう! イタリア料理の「ピカタ」を、日本の学校給食が豚肉を活かしてアレンジした歴史があります。	卵、豚肉 かつお節 厚揚げ、みそ、きなこ	チーズ 牛乳	小松菜、にんじん 小松菜	キャベツ、きゅうり、梅肉 えのき、白菜	米(白馬産)、強化米 小麦粉、砂糖		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 27.9 20.9 1.9	794 35.5 26.4 2.5
6 月	栗ご飯 うさぎ型ハンバーグ 里芋のそぼろ煮 すまし汁 牛乳 月見だんご	十五夜献立 十五夜、中秋の名月といわれます。平安時代から続く伝統行事を大事にしていきたいと思います。	ハンバーグ 鶏肉 とうふ、かまぼこ	牛乳	いんげん、にんじん	しょうが、 干しいたけ、玉ねぎ、白菜	米(白馬産) 栗、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 22.9 16.4 2.4	779 28.3 19.6 3.1	
7 火	ごはん さばの塩焼き なめたけあえ いも団子と豚のみそ汁 牛乳	魚を食べよう! 魚には体に良い脂と言われているDHAやEPAが豊富に含まれています。積極的に食べたいですね。	さば みそ、豚肉	牛乳		きゅうり、キャベツ、もやし、なめたけ茶漬け 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬産)、強化米 いも団子、しらたき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 29 20 2.4	748 34.2 22.6 3.1
8 水	食パン ブルーベリージャム ほうれそうときのこのグラタン フレンチサラダ ポトフ 牛乳	目の健康とブルーベリー ブルーベリーには、ビタミンCの仲間アントシアニンがたくさんあり、丈夫な目の膜や皮膚を作ります。	ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん	ブルーベリージャム セロリ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、かぶ、	食パン グラタン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 21.6 22.9 3	771 26 27.4 3.9
9 木	ごはん バスフィッシュカレーマヨ焼き 錦糸うりとハムのごまあえ 五目汁 牛乳	雪国野菜「錦糸瓜」 錦糸瓜は、白馬のこの時期に食べられるかぼちゃの仲間です。地産地消を大事にしたいです。	バスフィッシュ ハム 油揚げ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく 錦糸うり、キャベツ、 大根、まいたけ	米(白馬産)、強化米 ノンエッグマヨネーズ ごま、油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 25.5 22.7 2.2	722 30.1 26.6 2.7	
10 金	ごはん 豚レバーとポテトのバランス揚げ 彩サラダ 生揚げとにらの赤だし汁 牛乳 ブルーベリーゼリー	目の愛護デー献立 10月10日は目の愛護デーと言って、目の健康を考える日です。今日は、目に良い食材を使っています。	豚レバー、ミックスピーズ 生揚げ、みそ、きなこ	牛乳	パセリ 赤パプリカ にら	にんにく キャベツ、大根、きゅうり えのき、白菜	米(白馬産)、強化米 米粉、でん粉、ポテト、砂糖 ゼリー	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 24.7 17.3 1.8	798 30 20.2 2.3
14 火	ごはん ユーリンチー 三色ナムル とうふの中華かきたまスープ 牛乳	ユーリンチーとは・・・ 「油淋鶏」とは、中華の鶏肉料理です。ねぎや生姜など香味野菜を効かせて酢醤油のタレで味付けます。食欲のわく香りです。	鶏肉 焼豚 とうふ、卵、豚肉	牛乳	小松菜、にんじん 小松菜、にんじん	ねぎ、しょうが もやし たけのこ、きくらげ	米(白馬産)、強化米 米粉、でん粉、砂糖	ごま油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 28.6 22.2 1.9	740 35.1 26.4 2.3
15 水	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 大根ほたてサラダ 芋煮汁 牛乳	味めぐり献立：山形県 東北の日本海側に位置する山形県では里芋を使った「芋煮」という料理が愛されています。秋になると芋煮の鍋を囲んだ芋煮会が行われます。	厚揚げ、鶏肉、みそ 水煮ほたて 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	しょうが、すりりんご、ねぎ 大根、きゅうり ごぼう、ねぎ、	米(白馬産)、強化米 でん粉 里芋、こんにゃく、砂糖	油、ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 25.3 22.3 2	782 33.6 29.7 2.6

16日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal		
			赤の仲間のたべ物(すくすくレッド)		緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン)		黄色の仲間のたべ物(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質	小学校	中学校	
16 木	ごはん さんまのかば焼き もみじあえ なめこ汁 牛乳	秋の魚:秋刀魚 「さんま」は秋が旬の魚です。頭の良くなる栄養がある「さんま」を味わいましょう!	さんま とうふ、油揚げ、みそ	わかめ 牛乳	にんじん	福神づけ、大根、きゅうり なめこ、白菜、ねぎ	米(白馬産)、強化米 でん粉、砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 23.8 25.6 2.6	818 29.6 30.6 3.4
17 金	ごはん チキンナゲット 白馬フルーツポンチ ポークカレー 牛乳	白馬ほおずき 白馬南小4年生がたずさわ「白馬食用ほおずき」のコンポートを、フルーツポンチといただきましよう。薬用効果がとても高い特産品です。	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん、トマト缶、パセリ	みかん缶、黄桃缶、パイン缶、アロエ缶、ほおずきシロップ漬 玉ねぎ、しょうが、にんにく、しめじ、すりりんご	米(白馬産)、強化米 ゼリー じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 25.7 23.6 2.5	844 29.2 26.5 3.1
20 月	ごはん 鶏のマーマレード焼き 春雨サラダ ★肉団子スープ 牛乳	おはなし給食 中学校では読書旬間が始まります。★印の献立は、物語の中に出てくる料理を給食に取り入れてみます。	鶏肉 ハム 鶏肉団子、ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	しょうが、マーマレード きゅうり、もやし 玉ねぎ、えのき、白菜	米(白馬産)、強化米 春雨、砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 26 21.5 2.3	756 30.9 25 2.8
21 火	★チャーハン 焼売(2個) 切り干し大根サラダ とうふの中華スープ 牛乳	チャーハン 給食のチャーハンは、炊き上げた白ごはんに、別に炒めておいた具を混ぜ合わせて作ります。	ベーコン、炒り卵 焼売 ハム とうふ、	牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、しめじ、ねぎ 切り干し大根、きゅうり えのき、玉ねぎ	米(白馬産)、強化米 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 24.5 21.7 2.8	738 28.7 25.1 3.6
22 水	コッペパン スラッピージョー(ミート入り) コールスローサラダ コーンポタージュ 牛乳	世界の味:アメリカ 広い国土にたくさんの人種が集まるアメリカ合衆国。食べ物もいろいろなものがありますが、アメリカらしい料理を紹介します。	豚肉、凍り豆腐 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、黄パプリカ 玉ねぎ、クリームコーン、コーン	コッペパン 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 28.3 24.2 2.7	803 34.7 29.3 3.4
23 木	ごはん さごしの西京焼き のり酢あえ 大根のみそ汁 牛乳	さごし きょうの魚は「さごし」です。大きくなると「さわら」という名前に変わる出世魚です。	さごし、みそ のり 凍り豆腐、みそ	わかめ 牛乳	にんじん、小松菜	きゅうり、もやし 大根、えのき、ねぎ	米(白馬産)、強化米 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 25.9 16.2 2.3	714 30.6 18.3 2.9
24 金	ごはん チキンカツ つぼづけあえ わかめのみそ汁 牛乳	運動会応援メニュー 明日は南小の運動会です。赤組も白組も力いっぱいがんばろう!	鶏肉 とうふ、みそ	わかめ 牛乳		もやし、キャベツ、きゅうり、つぼづけ えのき、白菜	米(白馬産)、強化米 小麦粉、パン粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 29.7 19.1 2.4	728 34.6 22.2 2.9
27 月 南なし	ごはん ささみチーズ焼き ツナコーンサラダ 五目スープ 牛乳	ささみ 鶏肉には「ささみ」という部位があります。1羽のニワトリから2本しか取れないお肉です。	鶏肉 ツナ 厚揚げ	牛乳	パセリ にんじん にんじん	キャベツ、コーン 大根、まいたけ、	米(白馬産)、強化米 じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 30.3 17.5 1.6	682 35.9 20.2 2.1
28 火	ごはん ★サケの米粉ムニエル ポパイサラダ 芋とコーンのバターみそ汁 牛乳	ムニエル 「ムニエル」は、食材の周りに粉をつけて焼く調理方法のことです。今日は鮭をムニエルにします。	サケ みそ、ベーコン	牛乳	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり まいたけ、玉ねぎ、ねぎ、コーン	米(白馬産)、強化米 米粉	油 ノンエッグマヨネーズ バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 29.7 19.1 2.2	796 33.5 30.1 2.4
29 水	ごはん ★ハヤシライス ごぼうサラダ りんご 牛乳	長野のりんご 長野県は全国第2位の生産地です。種類を替えながら晩秋に収穫するフジまで、さまざま種類のりんごがあります。	豚肉 ハム	牛乳	トマト缶、にんじん にんじん	にんにく、玉ねぎ、しめじ ごぼう、 りんご	米(白馬産)、強化米 じゃがいも、砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 22.5 20.4 2.2	780 26.4 23.9 2.9
30 木	ごはん プルコギ ★キャベツのごまあえ 春雨スープ 牛乳	プルコギでスタミナアップ 豚肉はエネルギーを作るビタミンB類が豊富です。しっかり食べて疲れを吹き飛ばしましょう!	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ、しょうが、玉ねぎ きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、白菜	米(白馬産)、強化米 砂糖 砂糖 春雨	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 29.2 18.9 1.9	763 36 22.2 2.4
31 金	バレンシアライス パンプキンアンサンプルエッグ 紫キャベツのコールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	ハロウィンメニュー ハロウィンの日です。かぼちゃが主役の行事です。かぼちゃで冬に向かって栄養をとる日本の冬至のような意味も含まれています。	パンプキンアンサンプルエッグ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん、紫キャベツ にんじん、パセリ、トマト缶	バレンシアライスもと キャベツ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、セロリ、にんにく、コーン	米(白馬産)、強化米 じゃがいも、玄米マカロニ カボチャプリン	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 17.9 22.5 2.6	742 20.9 26.4 3.7