



10月 こんだてひょう



令和8.9.28

白馬村学校給食センター

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。

栄養摂取基準目標値		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	607	742
たんぱく質	28g	35g	25.4	30.4
脂質	14.2g	15.28g	19.7	23.1
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.8

日曜日	こ ん だ て め い 献 立 名	こんだて 献立のポイント	材 料 名						エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当量		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	脂質	食塩相当量	小学校	中学校				
			おもに体をつくるものになる食品		おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品										
			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									
1 木	ごはん 豚の甘酒焼き ひじきの炒め煮 さつま汁 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。	豚肉、みそ さつま揚げ、大豆 油揚げ、みそ	ひじき 牛乳	にんじん、いんげん にんじん	大根、えのき、ねぎ	米（白馬産） つきこん、砂糖 さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 28.4 21 2.4	772 33.7 24.3 2.8						
2 金	わかめごはん カップ焼売 ポテトサラダ 中華スープ 牛乳	手作りシウマイ カップ焼売は給食センターで手作ります。カップに焼売の皮を置き、合わせた肉ダネを乗せて煮します。	かまぼこ、鶏肉 青大豆、ハム 豚肉	わかめ チーズ 牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース、白菜 キャベツ 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米（白馬産） 焼売の皮 ポテト	ごま油 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	624 25.6 20.4 2.5	730 28.9 21.4 2.7						
5 月	ごはん なすとひき肉のチリソース炒め パンサンスー ワントンスープ 牛乳	なすとひき肉は相性抜群の組み合わせです。スタミナアップや疲れを取る効果があります。	豚肉 ハム、錦糸卵 豚肉		トマト缶、 にんじん にんじん	なす、にんにく、玉ねぎ もやし、きゅうり えのき、白菜、たけのこ	米（白馬産） でん粉 春雨、砂糖、 ワントン	油 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 24.2 18.4 2.2	730 28.9 21.4 2.7						
6 火	ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 野菜のゆかりあえ 厚揚げとにらの赤だし汁 牛乳	鉄分強化 日本の食事は血液をつくる鉄分が不足しがちです。レバーや厚揚げで補いましょう。	豚肉、ミックスビーンズ みそ、厚揚げ		パセリ にんじん にら	にんにく、 もやし、きゅうり、キャベツ えのき、白菜	米（白馬産） でん粉、米粉、ポテト、砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 24.6 17.2 1.9	723 30.1 20.1 2.3						
7 水	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル 白菜スープ 牛乳	ヤンニョムチキン 唐揚げにした鶏肉にコチュジャンをベースにした「韓国風合わせ調味料」で味付けしたものです。ごはんによく合う味付けです。	鶏肉 豚肉		にんじん、ほうれんそう にんじん	にんにく 大根 白菜、えのき	米（白馬産） でん粉、砂糖	油 ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 26 19.3 2.3	744 30.6 22.2 2.9						
8 木	栗ごはん めばるの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 秋のすまし汁 牛乳	栗ごはん ホクホクした栗の甘みとお米の旨味が絶妙な、日本の秋を代表する伝統的な旬の味です。	めばる 鶏肉 とうふ、かまぼこ		にんじん、いんげん	しょうが しょうが 干しいたけ、玉ねぎ、白菜	米（白馬産） 砂糖、でん粉 じゃがいも、砂糖	栗、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 26 12.9 2.3	699 30.5 16 2.8						
9 金	ごはん 豚のしょうが焼き 紅白サラダ にらたま汁 牛乳 ブルーベリーゼリー	運動会応援メニュー 明日は南小の運動会です。 豚肉でパワーアップ!! 赤組も白組も力いっぱいがんばろう！	豚肉 とうふ、みそ、卵、なると		にんじん にんじん、にら	しょうが、しめじ、玉ねぎ 大根、きゅうり たけのこ、玉ねぎ、えのき	米（白馬産） 砂糖 でん粉 ブルーベリーゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 27 18.8 2.2	776 32.8 21.9 2.9						
13 火	ごはん たらのマヨパン粉焼き ごまあえ 五色スープ 牛乳	白身の魚「たら」 たらは白身であっさりした身をしています。油と相性がよいのでマヨネーズと合わせてみました。	たら ハム 焼豚		パセリ 小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜	にんにく キャベツ、きゅうり 白菜、たけのこ、きくらげ	米（白馬産） パン粉	ノンエッグマヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 19.5 15.7 2.3	686 31.4 20 2.9						
14 水	きなこ揚げパン ツナオムレツ カラフルサラダ ジュリエンスープ 牛乳	久々の揚げパン 涼しくなったので久しぶりに揚げパンの登場です。よく噛んでいただきましょう。	きなこ ツナオムレツ ベーコン		にんじん、ブロッコリー にんじん、小松菜	枝豆、キャベツ、コーン 玉ねぎ、キャベツ	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	625 24.4 25.1 2.7	775 29.5 30 3.4						
15 木	ごはん マーボー厚揚げ 海草サラダ 中華風コーンスープ 牛乳	麻婆厚揚げ 豆腐を厚揚げに変えることで、たんぱく質、カルシウム、鉄分が2倍にアップします！	鶏肉、みそ、厚揚げ ハム 鶏肉、卵	海そう、わかめ、寒天 牛乳	にんじん、チンゲン菜	しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、たけのこ きゅうり、大根 玉ねぎ、コーン、コーンペースト	米（白馬産） 砂糖、でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 26.6 19.3 2.5	750 32.5 22.6 3.3						

日曜日	献立名	献立のイラスト	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(ほかいエロー)		たんぱく質 脂質 塩分相当量		
			赤の仲間のおもに体をつくるものとなる食品		緑の仲間のおもにからだの働きを助ける食品		黄色の仲間のおもにからだの働きを助ける食品		たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 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金	ごはん ポークカレー 錦糸うりサラダ 白馬フルーツポンチ 牛乳	白馬ほおずき 南小4年生が学習する「白馬食用ほおずき」のコンサートを、フルーツポンチといいただきます。白馬の特産品です。	豚肉 ハム	牛乳	にんじん、トマト缶	玉ねぎ、しょうが、しめじ、すりりんご、にんにく 錦糸うり、きゅうり、キャベツ もかん缶、もも缶、パイン缶、アロエ缶、ほおずきシロップ漬け	米(白馬産) じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 21.3 18.8 2.2	798 25.4 22.2 2.9
19月	ごはん 鶏ささみのチーズ焼き ツナコーンサラダ ポトフ★ 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 ツナ ウィンナー	チーズ 牛乳	パセリ にんじん にんじん	キャベツ、コーン にんにく、玉ねぎ、キャベツ	米(白馬産) じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 29.8 17.8 2	717 35.2 20.5 2.6
20火	ごはん 肉野菜炒め 寒天梅味サラダ いも団子のみそ汁 牛乳	いも団子 じゃが芋をつぶして片栗粉と合わせて作るいも団子は、ツルっとした食感で、汁の栄養もアップします。	豚肉 ハム 鶏肉、みそ	寒天 牛乳	にんじん	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、もやし きゅうり、キャベツ、梅肉 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 いも団子、つきこん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 27.1 15.3 1.9	727 32.7 17.5 2.4
21水	ごはん 肉団子の酢豚風 ひじきサラダ キムチなべ 牛乳	健康に良い「キムチ」 キムチは、朝鮮半島の代表的な発酵食品です。辛みが特徴で疲労回復や免疫力を高める健康食品です。	鶏肉団子 ハム 豆腐、豚肉	ひじき 牛乳	にんじん、いんげん にんじん にんじん、にら	玉ねぎ もやし、キャベツ 白菜、白菜キムチ、大根、干しシイタケ	米(白馬産) 砂糖、てん粉 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 24.1 19.4 2.2	723 29 22.6 2.9
22木	ごはん 野菜ふりかけ フィッシュ&チップス★ (ホキの唐揚げ&フライドポテト) ごぼうとベーコン和風スープ 牛乳	フィッシュ&チップス 白身魚の揚げ物にポテトを添えたイギリスを代表する料理。群や外がおいしく食べられるのが定番です。	ホキ ベーコン	牛乳	にんにく にんじん	にんにく ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米(白馬産) 米粉、てん粉 ポテト	油、ノンエッグタルタル 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 23.2 20.8 2.3	731 26.6 24.7 3.0
23金	ごはん 鶏の照り焼き 磯香あえ 豚汁 牛乳 おはぎ★	十三夜 旧暦の9月13日の月は、十五夜に次いで美しいと言われています。小豆のあんこで包まれたおはぎもお餅え物のひとつです。	鶏肉 豚肉	のり 牛乳	にんじん にんじん	しょうが きゅうり、キャベツ、白菜 大根、エノキバースト、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、てん粉 じゃがいも、しらたき おはぎ	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 30.4 13.2 1.9	736 35.9 14.6 2.5
26月	ごはん 信州パルコ安曇野ソースかけ 三段紅葉サラダ きのこの食物繊維汁 牛乳	白馬のビューポイント 例年10月の終わりには、白馬の山頂に雪がきて、三段紅葉の季節になります。それをイメージしたサラダです。	おからハンバーグ、しょうゆ豆 油揚げ、鶏肉、みそ	牛乳	にんじん、かぼちゃ	おろしりんご きゅうり しめじ、えのき、まいたけ、大根、白菜、ねぎ	米(白馬産) ノンエッグマヨネーズ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 23.4 23.1 2	788 28.4 27.9 2.5
27火	ごはん 鶏のハーブ焼き 寒天ビーンズフレンチサラダ ブラウンシチュー★ 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、もともと目の薬草とされてきました。昔は、目を洗う時に使われたようです。	鶏肉 豚肉	寒天 牛乳	パセリ にんじん にんじん、トマト缶	枝豆、キャベツ、コーン、きゅうり にんにく、玉ねぎ	米(白馬産) 米粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 24.9 23.8 1.9	781 29.4 27.7 2.4
28水	ツイストパン カボチャグラタン★ のりマヨサラダ ミネストローネ 牛乳	かぼちゃを食べよう かぼちゃにはビタミンCやカロテンなど体を元気にする栄養が豊富です。今日はグラタンにしてみます。	ツナ、チーズ ベーコン	のり 牛乳	かぼちゃ にんじん、パセリ、トマト缶	玉ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、コーン 玉ねぎ、セロリ、にんにく	ツイストパン じゃがいも	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 22.3 29.5 2.4	841 26.7 38.4 3.1
29木	ごはん サメのカレー揚げ つぼ漬けあえ 塩ちゃんこ風汁 牛乳	ちゃんこで栄養補給 「ちゃんこ」はもともと相撲部屋の力士が作る鍋料理のこと。野菜も肉も食べられバランスの良い料理です。	もうかざめ 鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん にんじん、にら	しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、つぼづけ にんにく、しょうが、えのき、白菜	米(白馬産) でん粉、米粉 砂糖	油 ごま、油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 27.5 16.5 2.2	722 32.4 19 2.6
30金	キャロットライス ハロウィンハンバーグ 紫キャベツのコールスロー コンソメスープ 牛乳 パンプキンプリン	ハロウィンメニュー ◎ハロウィンの日です。古代ケルト人発祥の行事ですが、現在は仮装やお菓子配りを楽しむイベントです。	ハム ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん にんじん、パセリ	キャベツ、レッドキャベツ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、セロリ、にんにく	米(白馬産) じゃがいも カボチャプリン	オリーブ油 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 20.7 17.8 2.3	711 25.4 21.5 3