

| 日<br>(曜日)  |  | 献立名<br>カミスコくん<br>©神栖市         | 主 な 材 料 と 食 品 分 類 |             |                                                 |                          |                  |                        | 調 味 料 他 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------|-------------------------------------------------|--------------------------|------------------|------------------------|---------|
|            |                                                                                  |                               | おもに体をつくる（あか）      |             | おもに体の調子を整える（みどり）                                |                          | おもにエネルギーになる（きいろ） |                        |         |
|            |                                                                                  |                               | 1 群               | 2 群         | 3 群                                             | 4 群                      | 5 群              | 6 群                    |         |
|            |                                                                                  |                               | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品    | 牛乳・小魚<br>海藻 | 緑黄色野菜                                           | その他の野菜<br>きのこ・果物         | 穀類・いも類<br>砂糖     | 油脂<br>種実類              |         |
| 1<br>(木)   | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | 白身魚の甘酢あんかけ                                                                       | たら                            |                   |             | りんご果汁                                           | 小麦粉 でんぷん<br>砂糖 はちみつ      | 油                | しょうゆ 酢                 |         |
|            | 白菜の塩昆布和え                                                                         |                               | 塩こんぶ              | にんじん        | 白菜 きゅうり                                         |                          | ごま油              | スープの素                  |         |
|            | まいたけ汁                                                                            | 鶏肉 豆腐                         |                   | にんじん        | まいたけ 大根 ごぼう<br>こんにゃく 長ねぎ                        |                          |                  | しょうゆ だし                |         |
| 2<br>(金)   | ソフトめん 牛乳                                                                         |                               | 牛乳                |             |                                                 | ソフトめん                    |                  |                        |         |
|            | パリツォーネ                                                                           |                               |                   | にんじん        | キャベツ コーン<br>玉ねぎ                                 | じゃがいも でんぷん<br>小麦粉        | ラード 油            | シチューの素 しょうゆ            |         |
|            | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>(ドレッシング)                                                    |                               |                   | ブロッコリー      | カリフラワー                                          |                          | イタリアンドレッシング      |                        |         |
|            | ミートソース                                                                           | 豚肉 青えんどう豆<br>ひよこ豆 赤いんげん<br>大豆 |                   | にんじん トマト    | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく                                | でんぷん 砂糖                  | 油                | クチャップ ソース<br>スープの素     |         |
| 5<br>(月)   | はちみつパン 牛乳                                                                        |                               | 牛乳                |             |                                                 | はちみつパン                   |                  |                        |         |
|            | ポテトベーコングラタン                                                                      | ベーコン<br>ホタテエキス                | 牛乳 チーズ            | パセリ         |                                                 | じゃがいも 小麦粉                | 油 バター            |                        |         |
|            | ゼリー入りフルーツ和え                                                                      |                               |                   |             | ハインアップル<br>もち りんご みかん<br>キャベツ 玉ねぎ<br>かぶ マッシュルーム | ぶどうゼリー                   |                  |                        |         |
|            | ソーセージと野菜のスープ                                                                     | ウインナー                         |                   | にんじん        |                                                 |                          |                  | スープの素                  |         |
| 6<br>(火)   | 麦わかめごはん 牛乳                                                                       |                               | わかめ 牛乳            |             |                                                 | 麦 ごはん                    |                  |                        |         |
|            | コロツケ                                                                             | 豚肉                            |                   |             | 玉ねぎ                                             | じゃがいも パン粉<br>砂糖 小麦粉 でんぷん | 油                | しょうゆ                   |         |
|            | 豚肉と春雨の炒め物                                                                        | 豚肉                            |                   | パプリカ        | だけのこ                                            | 春雨                       | ごま油              | スープの素<br>オイスターソース      |         |
|            | 高野豆腐の塩こうじスープ                                                                     | 高野豆腐                          |                   | にんじん        | 大根 白菜 しめじ<br>長ねぎ                                |                          |                  | スープの素 しょうゆ<br>塩こうじ     |         |
| 7<br>(水)   | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | ささみフライ(ソース)                                                                      | 鶏肉 大豆粉                        |                   |             |                                                 | パン粉 小麦粉<br>でんぷん          | 油                | ソース                    |         |
|            | キャベツと枝豆のサラダ(ドレッシング)                                                              |                               |                   | 枝豆          | キャベツ                                            |                          | 塩中華ドレッシング        |                        |         |
|            | 里芋のみそ汁                                                                           | 油揚げ みそ                        | わかめ               | 小松菜         | 長ねぎ                                             | 里芋                       |                  | だし                     |         |
| 8<br>(木)   | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | 焼きぎょうざ(小中2こ)                                                                     | 豚肉 鶏肉 大豆粉                     |                   | ニラ          | キャベツ 玉ねぎ                                        | 小麦粉 砂糖<br>でんぷん もち米       | 油 ごま油            | オイスターソース<br>しょうゆ       |         |
|            | もやしとピーマンのナムル                                                                     |                               |                   | ピーマン        | もやし                                             |                          | ナムルドレッシング        |                        |         |
|            | マーボー豆腐                                                                           | 豆腐 豚肉 みそ<br>おからこんにゃく          |                   | にんじん        | 長ねぎ 玉ねぎ<br>しょうが                                 | 砂糖 でんぷん                  |                  | マーボー豆腐の素<br>しょうゆ スープの素 |         |
| ⑩目の愛護デー献立⑩ |                                                                                  |                               |                   |             |                                                 |                          |                  |                        |         |
| 9<br>(金)   | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | 赤魚の白だし風味焼き                                                                       | 赤魚                            |                   |             |                                                 | 砂糖                       |                  | しょうゆ                   |         |
|            | 小松菜のたいたん                                                                         | ちくわ                           |                   | 小松菜 にんじん    |                                                 | 砂糖                       |                  | しょうゆ だし                |         |
|            | すきやき煮                                                                            | 豚肉 豆腐 なた                      |                   | にんじん        | 長ねぎ 白滝<br>玉ねぎ                                   | 砂糖                       |                  | しょうゆ だし                |         |
|            | ブルーベリータルト                                                                        | おから                           |                   |             |                                                 | さつまいも 砂糖 米粉<br>ブルーベリージャム | マーガリン 油          |                        |         |
| 13<br>(火)  | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | きのこシューマイ(小2中3)                                                                   | 豚肉                            |                   |             | 玉ねぎ しめじ<br>しょうが                                 | でんぷん 砂糖<br>小麦粉           | ごま油              |                        |         |
|            | チンジャオロースー                                                                        | 豚肉                            |                   | ピーマン        | だけのこ                                            | でんぷん                     |                  | チンジャオロースーの素<br>しょうゆ    |         |
|            | くきわかめと春雨の中華スープ<br>ヨーグルト                                                          | なた                            | くきわかめ             | チンゲン菜 にんじん  | 玉ねぎ えのきだけ<br>しょうが                               | 春雨 でんぷん                  |                  | しょうゆ スープの素             |         |
| 日本の料理～長野県～ |                                                                                  |                               |                   |             |                                                 |                          |                  |                        |         |
| 14<br>(水)  | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | 山賊焼き                                                                             | 鶏肉                            |                   |             | しょうが                                            | でんぷん                     | 油                | しょうゆ                   |         |
|            | キムタク炒め                                                                           | ベーコン                          | 昆布                | にんじん ニラ     | 大根 白菜 長ねぎ<br>にんにく しょうが<br>玉ねぎ                   | 砂糖 もち粉                   | ごま油              | 唐辛子 酢 しょうゆ             |         |
|            | 大平汁                                                                              | 鶏肉 厚揚げ                        |                   | にんじん 小松菜    | 大根 えのきだけ                                        | 里芋                       |                  | しょうゆ だし                |         |
| 15<br>(木)  | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | さばのみそ煮                                                                           | さば みそ                         |                   |             |                                                 | 砂糖                       |                  | しょうゆ                   |         |
|            | 小松菜のごまマヨ和え                                                                       | ハム                            |                   | 小松菜 にんじん    | キャベツ                                            | 砂糖                       | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま | しょうゆ                   |         |
|            | かき玉汁                                                                             | 卵 豚肉                          |                   | にんじん ほうれん草  | 玉ねぎ                                             | でんぷん                     |                  | しょうゆ だし                |         |
| 16<br>(金)  | 中華めん 牛乳                                                                          |                               | 牛乳                |             |                                                 | 中華めん                     |                  |                        |         |
|            | きなご揚げパン                                                                          | きなこ                           |                   |             |                                                 | コッペパン 砂糖                 | 油                |                        |         |
|            | ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ)                                                                | ツナ                            |                   | にんじん        | キャベツ きゅうり                                       |                          | ノンエッグマヨネーズ       |                        |         |
|            | ちゃんぽんスープ                                                                         | 豚肉 なた                         |                   | にんじん        | 玉ねぎ もやし<br>だけのこ キャベツ<br>しょうが                    |                          |                  | 豚骨ラーメンの素<br>しょうゆ スープの素 |         |
| 19<br>(月)  | 食パン 牛乳 りんごジャム                                                                    |                               | 牛乳                |             |                                                 | 食パン りんごジャム               |                  |                        |         |
|            | めばるのハーブ焼き                                                                        | めばる                           |                   |             | 玉ねぎ パセリ<br>パジル にんにく                             | パン粉                      | ノンエッグマヨネーズ       |                        |         |
|            | キャベツとハムのサラダ(ドレッシング)                                                              | ハム                            |                   |             | キャベツ                                            |                          | 玉ねぎドレッシング        |                        |         |
|            | さつまいものシチュー                                                                       | 鶏肉                            | 牛乳 スキムミルク         | にんじん        | 玉ねぎ<br>マッシュルーム                                  | さつまいも                    | 油                | シチューの素<br>スープの素        |         |
| 20<br>(火)  | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | 神栖メンチ(ソース)                                                                       | 鶏肉 豚肉                         |                   | ピーマン        | 玉ねぎ                                             | パン粉 砂糖                   | 油                | ソース                    |         |
|            | ほうれん草とじゃこの和え物                                                                    |                               | ちりめんじゃこ           | ほうれん草       |                                                 |                          |                  | めんつゆ                   |         |
|            | がんもどきと大根の煮物                                                                      | がんもどき ちくわ                     |                   | にんじん        | 大根 こんにゃく<br>グリーンピース                             | 砂糖                       |                  | しょうゆ だし                |         |
| 21<br>(水)  | ごはん 牛乳                                                                           |                               | 牛乳                |             |                                                 | ごはん                      |                  |                        |         |
|            | 春巻き                                                                              | 鶏肉                            |                   | にんじん        | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし だけのこ                            | 小麦粉 春雨 砂糖<br>でんぷん        | 油                | しょうゆ                   |         |
|            | 切り干し大根とハムのサラダ(ドレッシング)                                                            | ハム                            |                   | にんじん        | 切り干し大根                                          |                          | 和風ドレッシング         |                        |         |
|            | ワンタンスープ                                                                          | 豚肉 大豆粉                        |                   | にんじん 小松菜    | キャベツ 玉ねぎ<br>しょうが 長ねぎ<br>だけのこ                    | 小麦粉 でんぷん                 | 油                | オイスターソース<br>しょうゆ スープの素 |         |

| 日<br>(曜日) |  <div>献立名<br/>カミスココくん<br/>©神栖市</div> | 主 な 材 料 と 食 品 分 類       |                    |                  |                        |                  |                  | 調味料他                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------------------------|
|           |                                                                                                                      | おもに体をつくる（あか）            |                    | おもに体の調子を整える（みどり） |                        | おもにエネルギーになる（きいろ） |                  |                                    |
|           |                                                                                                                      | 1 群                     | 2 群                | 3 群              | 4 群                    | 5 群              | 6 群              |                                    |
|           |                                                                                                                      | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 牛乳・小魚<br>海藻        | 緑黄色野菜            | その他の野菜<br>きのこ・果物       | 穀類・いも類<br>砂糖     | 油脂<br>種実類        |                                    |
| (木)       | ごはん 牛乳                                                                                                               |                         | 牛乳                 |                  |                        | ごはん              |                  |                                    |
|           | 鮭の塩焼き                                                                                                                | さけ                      |                    |                  |                        |                  |                  |                                    |
|           | ごぼうサラダ                                                                                                               |                         |                    | にんじん             | ごぼう きゅうり               |                  | ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | しょうゆ                               |
|           | 豚汁                                                                                                                   | 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ         |                    | にんじん             | 玉ねぎ 大根<br>こんにゃく        | じゃがいも            |                  | だし                                 |
|           | みかん                                                                                                                  |                         |                    |                  | みかん                    |                  |                  |                                    |
| (金)       | うどん 牛乳                                                                                                               |                         | 牛乳                 |                  |                        | うどん              |                  |                                    |
|           | ちくわの磯辺揚げ                                                                                                             | ちくわ                     | あおさ                |                  |                        | 小麦粉 でんぷん         | 油                |                                    |
|           | 五目豆                                                                                                                  | 大豆                      | 昆布                 | にんじん             | ごぼう れんこん<br>しいたけ こんにゃく | 砂糖               |                  | しょうゆ                               |
|           | 月見肉うどん汁                                                                                                              | 豚肉 魚肉すり身<br>豆乳 かまぼこ 油揚げ |                    | かぼちゃ にんじん        | 玉ねぎ 長ねぎ<br>キャベツ        | でんぷん 砂糖          |                  | しょうゆ だし                            |
| (月)       | ミルクパン 牛乳                                                                                                             |                         | 牛乳                 |                  |                        | ミルクパン            |                  |                                    |
|           | ソーセージ                                                                                                                | ソーセージ                   |                    |                  |                        |                  |                  |                                    |
|           | アスパラガスとにんじんのサラダ<br>(ドレッシング)                                                                                          |                         |                    | アスパラガス<br>にんじん   | コーン                    |                  | コールスロー<br>ドレッシング |                                    |
|           | せかいいいちおいしい野菜チャウダー                                                                                                    | ベーコン                    | 牛乳 生クリーム<br>スキムミルク | にんじん ほうれん草       | 玉ねぎ キャベツ               | じゃがいも            |                  | ポタージュの素                            |
| (火)       | ごはん 牛乳                                                                                                               |                         | 牛乳                 |                  |                        | ごはん              |                  |                                    |
|           | こいわしフライ (小中2こ)                                                                                                       | いわし                     |                    |                  |                        | パン粉 小麦粉          | 油                |                                    |
|           | そぼろ煮                                                                                                                 | 鶏肉 大豆                   |                    | にんじん             | こんにゃく しょうが<br>グリーンピース  | 砂糖               |                  | しょうゆ                               |
|           | さつま汁                                                                                                                 | 豚肉 油揚げ みそ               |                    | にんじん             | 玉ねぎ 大根<br>ごぼう          | さつまいも            |                  | だし                                 |
| (水)       | ごはん 牛乳 味付のり                                                                                                          |                         | 牛乳 味付のり            |                  |                        | ごはん              |                  |                                    |
|           | 一寸ごまつくね (小2中3)                                                                                                       | 鶏肉                      |                    |                  | 玉ねぎ                    | パン粉 でんぷん<br>砂糖   | ごま 油 ラード         |                                    |
|           | 金太郎のきんぴらごぼう                                                                                                          | さつま揚げ                   |                    | にんじん             | ごぼう                    | 砂糖               | 油 ごま             | しょうゆ だし                            |
|           | かぐや姫のすまし汁                                                                                                            |                         |                    | ほうれん草 にんじん       | だけのこ 長ねぎ<br>えのきだけ      | 麩                |                  | しょうゆ だし                            |
| (木)       | 麦ごはん 牛乳                                                                                                              |                         | 牛乳                 |                  |                        | 麦 ごはん            |                  |                                    |
|           | 厚焼き玉子                                                                                                                | 卵                       |                    |                  |                        | 砂糖 でんぷん          |                  | しょうゆ 酢 だし                          |
|           | ひじきと枝豆のサラダ (ドレッシング)                                                                                                  |                         | ひじき                | 枝豆               | もやし コーン                |                  | 和風ドレッシング         |                                    |
|           | ポークカレー                                                                                                               | 豚肉                      | 牛乳 生クリーム<br>スキムミルク | にんじん             | 玉ねぎ りんご                | じゃがいも            |                  | カレールウ ケチャップ<br>ソース                 |
| ◎ハロウィン献立◎ |                                                                                                                      |                         |                    |                  |                        |                  |                  |                                    |
| (金)       | ごはん のむヨーグルト                                                                                                          |                         | のむヨーグルト            |                  |                        | ごはん              |                  |                                    |
|           | かぼちゃ型ハンバーグデミグラスソース                                                                                                   | 鶏肉 豚肉                   |                    | トマト              | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが りんご   | 砂糖               |                  | しょうゆ ケチャップ<br>デミグラスソース<br>赤ワイン ソース |
|           | ブロッコリーとコーンのサラダ (ドレッシング)                                                                                              |                         |                    | ブロッコリー           | コーン                    |                  | イタリアンドレッシング      |                                    |
|           | アルファベットスープ                                                                                                           | ベーコン                    |                    | にんじん             | しめじ 玉ねぎ<br>キャベツ        | マカロニ             |                  | しょうゆ スープの素                         |
|           | かぼちゃプリン                                                                                                              | 豆乳                      |                    | かぼちゃ             |                        | 砂糖               |                  |                                    |

| 10 月 栄 養 量 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 小学生 平均栄養量  | 649           | 24.8       | 20.1     | 367         | 4.0     | 373         | 0.72         | 0.53         | 27          | 2.3        |
| 中学生 平均栄養量  | 808           | 29.8       | 22.9     | 399         | 5.1     | 446         | 0.92         | 0.59         | 33          | 2.7        |

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。10月は暑さが和らぎ、何にでも挑戦したくなるような過ごしやすい気候ですね。早ね、早おき、朝ごはんで丈夫な体をつくり、様々なことにチャレンジしてみましょう。

## 食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。  
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



**1** 協力して準備をし、食べる時間を確保する

**2** 自分が食べ切れる量に調整する

**3** 食べ残しのないように、きれいに食べる



## 日本の料理～長野県～

長野県は日本アルプスや千曲川など雄大な自然にかこまれており、りんご、ぶどう、レタス、そばなどが特産品です。

給食では、山賊が奪いたくなるほどおいしいという山賊焼き、塩尻市学校給食が発祥のキムタク炒め、「大いなる大地」を表した大平汁などが登場します。

給食で長野県を味わいましょう。



10月27日から11月9日は

## 読書週間



本にちなんだ給食が登場します。どのようなメニューなのか、楽しみにしててくださいね。

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 26日(月) | バムとクロのそらのたび<br>せかいいちおいしいスープ |
| 27日(火) | イワシ むれで いきる さかな             |
| 28日(水) | 一寸ぼうし<br>金太郎<br>かぐや姫        |
| 29日(木) | 給食番長                        |



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。