

R7年度

※牛乳は毎日つきます

10 月 学 校 給 食 献 立 表

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	脂質 食塩相当量	
10月1日	気温の変化で 体調を崩さないよう 色々な食べ物を しっかりと食べよう	コッペパン オムレツ キャベツの洋風マリネ クラムチャウダー バナナ	たまご ハム あさり ベーコン	牛乳	コッペパン じゃがいも	米油 シチュールウ	*小松菜 にんじん さやいんげん パセリ	キャベツ 玉葱 バナナ	706 kcal 29.1 g 28 g 4 g
10月6日	中秋の名月 調理員さんの 特製みたらし団子 美味しく食べて 行事食を知ろう	ご飯 照り焼きチキン のり香味和え きのこのそぼろ汁 みたらし団子	鶏肉 花かつお 豚ひき肉 ＊うすあげ 削り節	焼きのり 牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 かたくり粉 白玉団子	ごま油	*ほうれん草 にんじん	もやし しょうが しいたけ しめじ ＊ねぎ	779 kcal 38.9 g 22.7 g 2.6 g
10月7日	プラスワン給食 福井県が誇る 地場産食材への 理解を深めよう 「県産きなこ」	ご飯 県産サゴシのフライ 塩麹肉じゃが キャベツとコーンのおかか和え 県産きなこプリン・らっきょタルタルソース	牛肉 ＊青大豆 削り節 花かつお ＊サゴシ ＊きな粉	牛乳	*新米 あきさかり じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく 塩こうじ 砂糖 プリン	米油 マヨネーズ	にんじん	玉葱 キャベツ とうもろこし ＊らっきょう	876 kcal 35.7 g 30.3 g 2.2 g
10月8日	アイアン献立 成長期の身体に 特に必要となる 鉄分の摂取を 目的とした献立	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 あさりと豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	豚肉 あさり ＊木綿豆腐 ＊みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*新米 あきさかり ビーフン 砂糖	米油 ごま油	にら にんじん	キャベツ もやし たけのこ にんにく ＊ねぎ 玉葱 オレンジ	704 kcal 31.1 g 18.7 g 1.9 g
10月9日	具材の旨味が 溶け出した ハヤシルウで ご飯を美味しく いただく	麦ご飯 ハヤシライス キュウリとツナのマリネ プロセスチーズ	牛肉 ツナ	チーズ 牛乳	*新米 あきさかり ＊米粒麦 じゃがいも 砂糖	米油 ハヤシルウ	にんじん トマト缶	玉葱 グリンピース にんにく きゅうり	748 kcal 26.1 g 27.4 g 2.7 g
10月10日	目の愛護デー 目の働きを助ける ビタミンやミネラルに ついて知ろう	ご飯 鯖のみそマヨねぎソース キャベツのゆかり和え しめじのみそ汁 ブルーベリーゼリー	さば ＊みそ ＊うすあげ ＊打ち豆	チーズ 煮干し 牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 ゼリー	マヨネーズ いりごま	にんじん ゆかり	*ねぎ キャベツ しめじ 玉葱 ブルーベリー	788 kcal 33.1 g 30.6 g 2.6 g
10月14日	世界食料デー 食品ロスを減らす 工夫や食材を 丸ごと食べることを 意識しよう	古代米ご飯 いわしのうめ煮 うの花 キャラメルポテト	*いわし ＊おから 鶏肉 焼き竹輪	干ひじき 牛乳	*新米 あきさかり ＊古代米 こんにゃく 砂糖 ＊さつまいも グラニュー糖	米油 ごま油 バター	さやいんげん にんじん	ごぼう ＊梅干し	876 kcal 31 g 31.4 g 2.5 g
10月15日	姉妹都市・友好 都市訪問献立⑧ アメリカの定番料理 スラッピー・ジョーを 上手に食べよう	コッペパン スラッピー・ジョー ウインナーのコンソメスープ ほうれん草とコーンのサラダ	牛ひき肉 ウインナー	牛乳	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	トマト缶 にんじん ＊ほうれん草 パセリ	玉葱 にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし	708 kcal 31 g 31.3 g 3.7 g
10月16日	歯っぴー献立 成長期の身体に 特に必要となる Caの摂取を 目的とした献立	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 小松菜のおひたし 鶏つくねのみそ汁 いちごヨーグルト	*たまご 花かつお 鶏つくね ＊あつあげ ＊みそ 削り節	ヨーグルト 牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 こんにゃく		*小松菜 にんじん	もやし ごぼう ＊ねぎ いちご	710 kcal 32.4 g 18.9 g 2.6 g
10月17日	プラスワン給食 福井県が誇る 地場産食材への 理解を深めよう 「県産米・米粉」	ごはん 福井サーモンのちゃんちゃん春巻き 野菜のじゃこ和え ふくいポークの豚汁 羽二重餅・鉄っこひじき	*福井サーモン 豚肉 ＊木綿豆腐 ＊みそ	しらす干し 煮干し ひじき 牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 じゃがいも こんにゃく ＊羽二重餅 春巻きの皮 キヌア	米油 いりごま	にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	790 kcal 28.4 g 23.6 g 1.9 g
10月20日	給食の準備や 食器の片付けの やり方をもう一度 見直そう	あつあげ麻婆丼 お魚和風ぎょうざ ナムル 杏仁デザート	*あつあげ 豚ひき肉 ＊プリ ＊みそ	*わかめ 牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 かたくり粉 杏仁豆腐 餃子の皮	米油 ごま油 いりごま ラー油	にら にんじん	玉葱 干しいたけ ＊ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし パイン缶 みかん缶	824 kcal 30.6 g 32.9 g 2 g

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
10月23日	ご飯の粒を 箸を上手に使って 残さずきれいに いただく	ご飯 若狭牛コロッケ きのこのごまよごし キャベツのみそ汁	*打ち豆 *木綿豆腐 焼き竹輪 *みそ *若狭牛	煮干し 牛乳	*新米 あきさかり じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	米油 すりごま	にんじん *ほうれん草	しめじ キャベツ 玉葱	719 kcal 24.9 g 20.1 g 2.4 g
10月24日	高志中の給食 人気No.1献立！ キムタクご飯を 味わおう	キムたくご飯 バンサンスー かきたま中華スープ	豚肉 ハム 鶏つくね *たまご	牛乳	*新米 あきさかり *米粒麦 砂糖 マロニー	米油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲン菜	白菜キムチ 大根(守口漬) *ねぎ きゅうり しいたけ だいこん	778 kcal 33 g 23.9 g 4.3 g
10月27日	塩味の唐揚げの さっぱりとした 味わいを楽しもう	ご飯 鶏の塩唐揚げ 小松菜の切り干し和え さつまいものみそ汁	鶏肉 *たまご *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳	*新米 あきさかり かたくり粉 小麦粉 砂糖 *さつまいも	米油	*小松菜 にんじん	切干だいこん もやし 玉葱 *ねぎ	804 kcal 30.4 g 26.7 g 2.2 g
10月28日	姉妹都市・友好 都市訪問献立⑨ 古の都 奈良県の 郷土料理を 味わおう	色ご飯 ししゃも天 飛鳥鍋 キャベツとほうれん草のおひたし 桃ゼリー	*うすあげ 鶏肉 *木綿豆腐 *みそ ししゃも	だし昆布 牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 小麦粉 マロニー ゼリー		にんじん *ほうれん草	しいたけ *はくさい *ねぎ ごぼう キャベツ もも	756 kcal 33.2 g 22.9 g 2.6 g
10月29日	ふるさと給食 県産食材を ふんだんに使用した 和食の献立	ご飯 県産サワラの西京焼き 小松菜とあげのおひたし けんちん汁 きなこクリーム大福	*さわら *みそ *うすあげ かまぼこ *木綿豆腐 削り節 *きな粉	だし昆布 牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 *さといも 大福	生クリーム	*小松菜 にんじん	もやし *だいこん *ねぎ	739 kcal 33.2 g 19.4 g 2.5 g
10月30日	省塩給食 食塩の適正な 摂取を目指して 塩をとり過ぎない 工夫を知ろう	ご飯 キャベツのメンチカツ きゅうりと大根の煎り大豆和え 高野豆腐の煮物	*いり大豆 鶏肉 高野豆腐 削り節 豚ひき肉	牛乳	*新米 あきさかり 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	にんじん さやいんげん	きゅうり *だいこん 切干だいこん しいたけ キャベツ 玉葱	753 kcal 30.5 g 24.1 g 1.8 g
10月31日	ハロウィン給食 高志中特製 かぼちゃのシチュー 彩りのよい食事を 楽しもう	ターメリックライス チキンのレモンバジル焼き ポイルブロッコリー かぼちゃシチュー ココアムース	鶏肉 ベーコン	牛乳 ココア	*新米 あきさかり 砂糖 ムース	オリーブ油 米油 シチュールウ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん バジル	レモン 玉葱 グリンピース マッシュルーム	849 kcal 34.6 g 31.9 g 3 g

～今月のおすすめメニュー～

10月10日 目の愛護デー

10月10日は、数字の「10」と「10」を横にしてみると、眉と目の形に見えることから「目の愛護デー」とされています。目は起きている間、常に働いている器官で、人間が外から受ける情報全体の約80％が目から得られる情報と言われるほど大切です。今日の給食では、目の働きを良くする「ビタミンA」を多く含む緑黄色野菜のにんじん、さらに目の筋肉の緊張をほぐす働きがあるとされる

「アントシアニン色素」を含むブルーベリーのゼリー、目の粘膜を保護し、炎症を抑えると言われる脂肪「DHA・EPA」を多く含む青魚の鯖など、様々な食材を使っています。目の健康について意識しながらいただきましょう。



～今月の地場産物～

とみつ金時



「とみつ金時」は、あわら市の富津地区で栽培されているさつまいもです。8月の下旬から11月上旬にかけて収穫されたさつまいもは、キュアリング貯蔵と呼ばれる特別な方法で保存され、強い甘みと適度な水分を持つ美味しい状態で、私たちのもとに出荷されます。給食ではとみつ金時の甘みを生かしたメニュー、キャラメルポテトやさつまいもみそ汁を提供します。

ふくいサーモン



ふくいサーモンは、その名の通り、福井県内で養殖されたサーモンのことです。2014年から養殖の取り組みが始まり、苦勞の末に誕生しました。大野市の名水と穏やかな若狭の内海で育まれたふくいサーモンは、上品な脂のりともっちりとした肉質が自慢の魚です。給食では身を贅沢に使った「ちゃんちゃん春巻」を提供します。

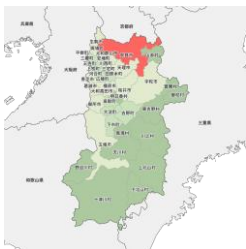
～姉妹都市・友好都市紹介～

福井県小浜市と姉妹都市協定を結んでいる奈良県奈良市。

小浜市の神宮寺で3月2日に行われる「お水送り」と、奈良の

東大寺で3月12日に行われる「お水取り」という神事を通して、

1300年以上の繋がりがあるとされています。



福井県と姉妹提携を行っているのはアメリカのニュージャージー州です。福井県

最初の海外留学生日下部太郎とウィリアム・E・クリフスの友情

(1867～1870)に端を発し歴史的、教育的関わりが深いこと、

温暖、湿潤で海に面しているなど気候風土に類似点があること

などから、1990年10月12日に姉妹提携を行いました。

