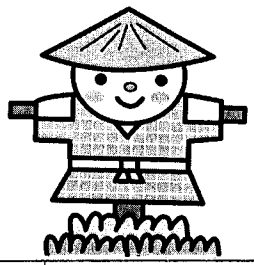
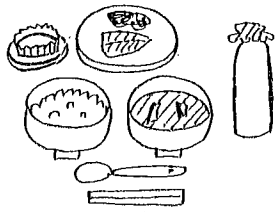
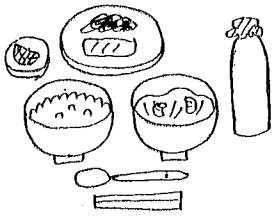
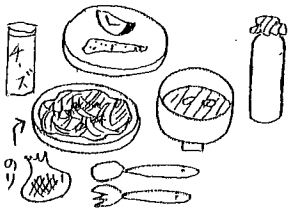
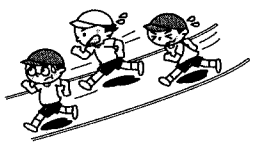
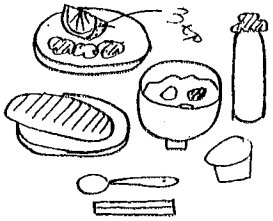
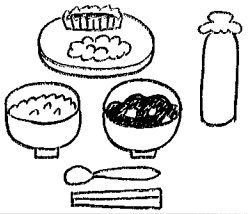
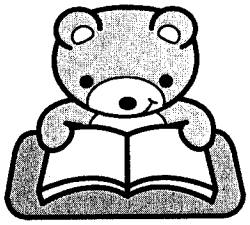
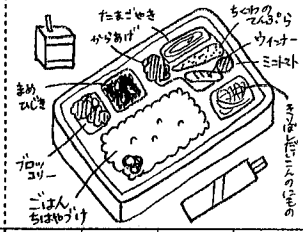
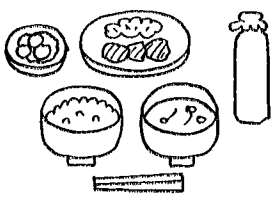
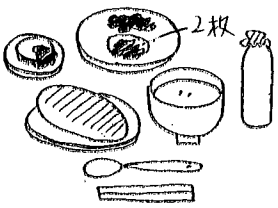
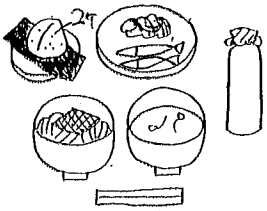
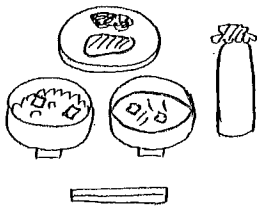
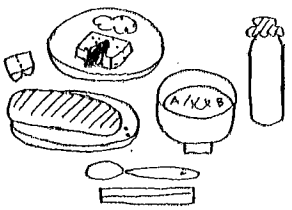
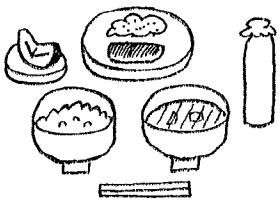
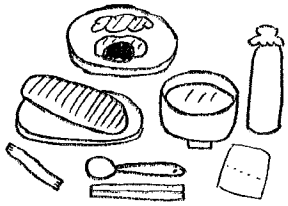
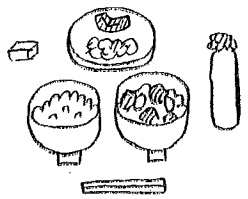
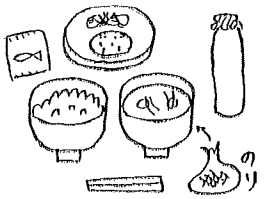
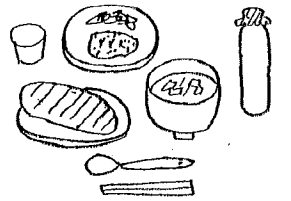
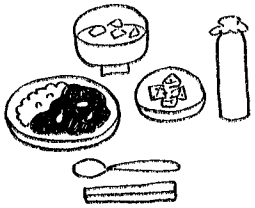
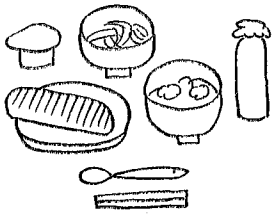
平成29年10月分

中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
2 体育大会代休 	**3** 体育大会予備日 	**4** エネルギー 761 kcal / たんぱく質 31.8 g / 脂質 13.6 g ごはん みかんゼリー ほっけの一夜干し 牛乳 切干大根のハリハリ漬け さつまいものみそ汁 	**5** エネルギー 788 kcal / たんぱく質 28.4 g / 脂質 19.7 g ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら 小松菜とえのきの和え物 柿 	**6** エネルギー 728 kcal / たんぱく質 37.4 g / 脂質 23.1 g きのこスパゲティー 鶏ささみのスパイシー揚げ みそスープ りんご 牛乳 
9 体育の日 	**10** エネルギー 869 kcal / たんぱく質 32.1 g / 脂質 31.9 g コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 花野菜のサラダ オレンジ ヨーグルト 	**11** エネルギー 846 kcal / たんぱく質 29.2 g / 脂質 23.3 g ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー 	**12** 中間テスト 	**13** エネルギー 885 kcal / たんぱく質 35.7 g / 脂質 28.3 g 給食センターが心をこめて作ります♪ 弁当給食 
16 エネルギー 865 kcal / たんぱく質 38.6 g / 脂質 21.7 g ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ ゆかり漬け きのこのみそ汁 くるみ餅 	**17** エネルギー 890 kcal / たんぱく質 40.4 g / 脂質 24.6 g コッペパン 牛乳 ポークシンジャー コーンポタージュ ほうれん草のソテー さつま芋のキャラメルソース 	**18** エネルギー 855 kcal / たんぱく質 30.9 g / 脂質 22.8 g きつねうどん おにぎり ししゃもの天ぷら チンゲンサイのアーモンド和え 牛乳 	**19** エネルギー 817 kcal / たんぱく質 33.6 g / 脂質 17.4 g さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁 	**20** エネルギー 800 kcal / たんぱく質 32.5 g / 脂質 26.4 g コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため はちみつマーガリン マカロニと野菜のスープ 
23 エネルギー 883 kcal / たんぱく質 32.3 g / 脂質 28.8 g ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え さつま汁 りんご 	**24** エネルギー 744 kcal / たんぱく質 36.9 g / 脂質 26.5 g 米粉パン スライスチーズ 牛乳 ポークソテー アップルハニー キャベツのカレーソテー ベーコンとじゃがいものスープ 	**25** エネルギー 809 kcal / たんぱく質 32.0 g / 脂質 21.5 g ごはん 牛乳 おでん 白菜のじゃこ和え 柿 プロセスチーズ 	**26** エネルギー 746 kcal / たんぱく質 29.8 g / 脂質 21.3 g ごはん 牛乳 さつま揚げ 小松菜のごま和え 里芋とえのきのおつゆ こざかなナッツ 	**27** エネルギー 802 kcal / たんぱく質 37.2 g / 脂質 29.3 g コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ヨーグルト ごぼうのごまマヨ和え レタスと卵のスープ 
30 エネルギー 927 kcal / たんぱく質 26.0 g / 脂質 24.1 g ごはん 牛乳 ビーンズカレー あげじゃが アロエフルーツ 	**31** エネルギー 790 kcal / たんぱく質 27.2 g / 脂質 29.3 g コッペパン 牛乳 カリフラワーのシチュー もやしサラダ 豆乳デザート 			

食べ物の「味」を感じよう！

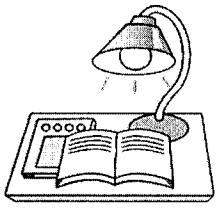
◎どうやって味わっている？

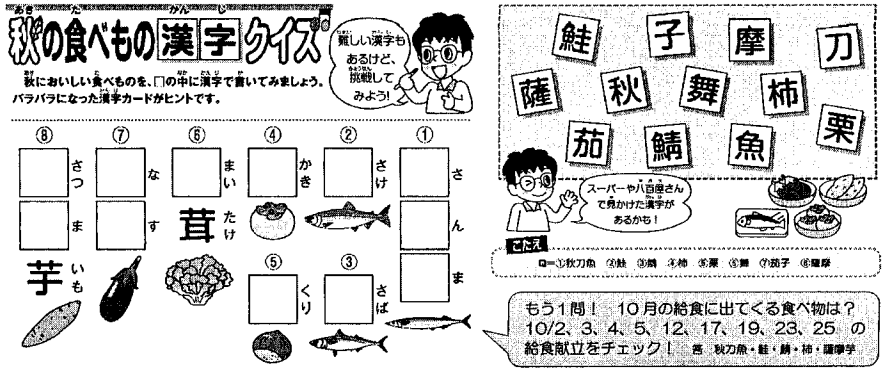
私たちが食べ物を味わうときには、人間が持っている５つの感覚を使っています。
「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」のことで、「五感」といいます。

- 味覚・・・舌で味わう感覚 「どんな味かな？」
- 嗅覚・・・鼻で味わう感覚 「どんな香りかな？」
- 視覚・・・目で味わう感覚 「どんな見た目かな？」
- 聴覚・・・耳で味わう感覚 「どんな音がするかな？」
- 触覚・・・歯や舌で味わう感覚 「熱さは？ かたさは？」

平成29年10月分　中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
2 体育大会代休 	**3** 体育大会予備日 	**4**　ごはん(S)　牛乳 **ほっけの一夜干し** ほっけ一夜干し　70.0 赤 **切り干し大根のハリハリ漬け** 切干大根　6.5 緑 刻み昆布　0.7 赤 土しょうが　0.7 緑 濃口しょうゆ　2.6 みりん　1.3 砂糖　1.3 黄 米酢　0.7 **さつまいものみそ汁** さつまいも　★　39.0 黄 玉葱　26.0 緑 青ねぎ　6.5 緑 薄揚げ　6.5 赤 けずり節　3.9 だし昆布　0.4 赤みそ　6.5 赤 白みそ　7.8 赤 **みかんゼリー** みかん缶詰　20.0 緑 オレンジジュース　40.0 緑 砂糖　4.0 黄 アガー　4.0 緑	**5**　ごはん(S)　牛乳 **八宝菜** 豚もも肉　19.5 赤 土しょうが　1.3 緑 にんにく　0.9 緑 むきえび　13.0 赤 米白絞油　3.9 黄 白菜　91.0 緑 玉葱　32.5 緑 にんじん　13.0 緑 干ししいたけ　0.7 緑 きくらげ　1.3 緑 でんぷん　9.1 黄 淡口しょうゆ　4.6 濃口しょうゆ　2.0 みりん　2.6 酒　1.3 ごま油　1.3 黄 だし昆布　0.7 自然塩　0.7 **いかの天ぷら** かのこいか　30.0 赤 小麦粉　8.0 黄 でんぷん　4.0 黄 酒　3.0 淡口しょうゆ　1.5 ベーキングパウダー　0.2 米白絞油　4.0 黄 **小松菜とえのきの和え物** 小松菜　☆　26.0 緑 白菜　19.5 緑 えのきだけ　7.8 緑 淡口しょうゆ　3.3 みりん　3.3 煮干しだし　0.1 赤 **柿** 1/4個 緑	**6**　牛乳 **きのこスパゲティー** スパゲッティ　71.5 黄 豚ひき肉　26.0 赤 玉葱　26.0 緑 えのきだけ　26.0 緑 しめじ　13.0 緑 にんにく　0.7 緑 濃口しょうゆ　6.5 白ワイン　3.9 オリーブ油　2.6 黄 自然塩　0.4 こしょう　0.1 刻み海苔　0.5 赤 パルメザンチーズ　4.0 赤 **りんご** 1/4個 緑 **鶏ささみのスパイシー揚げ** 鶏ささみ肉　40.0 赤 チリパウダー　0.2 パプリカ　0.1 緑 ナツメグ　0.1 自然塩　0.3 白ワイン　2.0 上新粉　2.0 黄 でんぷん　3.0 黄 米白絞油　3.0 黄 **みそスープ** キャベツ　39.0 緑 じゃがいも　★　26.0 黄 玉葱　26.0 緑 にんじん　13.0 緑 ホールコーン　6.5 緑 パセリ　1.3 緑 牛乳　26.0 赤 白みそ　9.8 赤 赤みそ　5.2 赤 煮干しだし　1.3 赤 バター　1.3 黄 こしょう　0.1
9 体育の日 	**10**　コッペパン　牛乳 **鶏クリーム煮** 鶏もも肉　39.0 赤 玉葱　52.0 緑 じゃがいも　★　58.5 黄 にんじん　19.5 緑 しめじ　13.0 緑 セロリ　13.0 緑 パセリ　1.3 緑 にんにく　0.7 緑 土しょうが　0.7 緑 とんこつ　13.0 牛乳　39.0 赤 生クリーム　6.5 赤 オリーブ油　1.3 黄 白ワイン　2.6 自然塩　1.0 こしょう　0.1 ポタージュの素　6.5 黄 米白絞油　1.3 黄 **花野菜のサラダ** ブロッコリー　26.0 緑 キャベツ　26.0 緑 カリフラワー　13.0 緑 玉葱　9.1 緑 マヨネーズ　5.2 黄 菜種サラダ油　3.9 黄 砂糖　1.7 黄 レモン果汁　0.7 緑 自然塩　0.5 粒マスタード　0.3 **オレンジ** 3/8個 緑 **ヨーグルト** 1個 赤	**11**　ごはん(S)　牛乳 **ポークビーンズ** 大豆　19.5 赤 豚もも角肉　19.5 赤 カットトマト　39.0 緑 じゃがいも　★　26.0 黄 玉葱　26.0 緑 にんじん　13.0 緑 パセリ　0.9 緑 にんにく　0.4 緑 濃厚ソース　13.0 赤ワイン　6.5 オリーブ油　1.3 黄 自然塩　1.3 ナツメグ　0.3 パプリカ　0.1 緑 こしょう　0.1 でんぷん　5.2 黄 とんこつ　13.0 **ツナとキャベツのサラダ** ツナフレーク　13.0 赤 キャベツ　52.0 緑 きゅうり　★　26.0 緑 玉葱　13.0 緑 菜種サラダ油　2.0 黄 レモン果汁　1.3 緑 砂糖　1.3 黄 自然塩　0.4 洋からし　0.1 マヨネーズ　7.8 黄 **ぶどうゼリー** ぶどうジュース　50.0 緑 アガー　4.0 緑 砂糖　4.0 黄 レモン果汁　1.5 緑	**12** 中間テスト 	**13**　ごはん(M)　牛乳 **竹輪の天ぷら** ちくわ　12.5 赤 小麦粉　2.5 黄 でんぷん　1.5 黄 自然塩　0.1 ベーキングパウダー　0.1 青のり　0.1 赤 米白絞油　2.0 黄 **鶏のから揚げ** 鶏もも肉　20.0 赤 酒　2.0 濃口しょうゆ　1.0 土しょうが　0.2 緑 でんぷん　4.0 黄 米白絞油　2.0 黄 **厚焼き卵** 1個 赤 **ミニトマト** 1個 緑 **千早漬** ★　8.0 緑 **ケチャップウインナー** ポークウインナー　30.0 赤 トマトケチャップ　5.0 米白絞油　0.3 黄 **切干大根の煮物** 切干大根　3.9 緑 薄揚げ　5.2 赤 にんじん　5.2 緑 淡口しょうゆ　2.6 みりん　1.3 砂糖　1.0 黄 ごま油　0.7 黄 **豆ひじき** 味付け大豆　13.0 赤 味付乾燥ひじき　3.9 赤 **ブロッコリーのおかかあえ** ブロッコリー　32.5 緑 みりん　2.0 淡口しょうゆ　2.0 煮干しだし　0.1 赤 かつおぶし　0.7 赤
16　ごはん(S)　牛乳 **鶏の竜田揚げ** 鶏もも肉　78.0 赤 濃口しょうゆ　3.3 みりん　0.7 土しょうが　1.3 緑 でんぷん　7.8 黄 米白絞油　5.2 黄 **ゆかり漬け** キャベツ　52.0 緑 きゅうり　★　26.0 緑 白ごま　1.3 黄 ゆかり粉　0.4 緑 淡口しょうゆ　2.0 みりん　2.0 菜種サラダ油　0.7 黄 煮干しだし　0.1 赤 **きのこのみそ汁** えのきだけ　32.5 緑 しめじ　13.0 緑 なめこ　6.5 緑 薄揚げ　6.5 赤 青ねぎ　13.0 緑 白みそ　13.0 赤 淡口しょうゆ　3.9 けずり節　3.9 だし昆布　0.7 **くるみ餅** 白玉もち　26.0 黄 枝豆ピューレ　20.8 緑 砂糖　4.2 黄 みりん　4.2 自然塩　0.1	**17**　コッペパン　牛乳 **ポークジンジャー** 豚ヒレ肉　80.0 赤 白ワイン　2.0 自然塩　0.4 こしょう　0.2 でんぷん　14.0 黄 米白絞油　2.0 黄 玉葱　40.0 緑 土しょうが　4.0 緑 りんごピューレ　10.0 緑 濃口しょうゆ　6.0 酒　6.0 砂糖　2.0 黄 **ほうれん草のソテー** ほうれん草　☆　26.0 緑 キャベツ　13.0 緑 にんじん　6.5 緑 米白絞油　1.0 黄 自然塩　0.3 **コーンポタージュ** クリームコーン　39.0 緑 にんじん　13.0 緑 玉葱　39.0 緑 セロリ　6.5 緑 パセリ　1.3 緑 牛乳　39.0 赤 ポタージュの素　6.5 黄 自然塩　0.7 こしょう　0.1 とんこつ　10.4 米白絞油　0.7 黄 **さつま芋のキャラメルソース** さつまいも　30.0 黄 生クリーム　9.0 赤 砂糖　6.8 黄	**18**　おにぎり　牛乳 **きつねうどん** 冷凍うどん　100 黄 すし揚げ　15.0 緑 かまぼこ　10.0 赤 玉葱　10.0 緑 えのきだけ　5.0 緑 白ねぎ　7.0 緑 青ねぎ　4.0 緑 けずり節　4.0 だし昆布　0.7 煮干しだし　1.0 赤 淡口しょうゆ　4.0 みりん　4.0 自然塩　1.0 でんぷん　2.0 黄 **おにぎり用のり** 2/2枚 緑 **ししゃもの天ぷら** ししゃも　40.0 赤 小麦粉　12.0 黄 でんぷん　2.0 黄 ベーキングパウダー　0.1 米白絞油　4.0 黄 **チンゲンサイのアーモンド和え** チンゲンサイ　58.5 緑 にんじん　6.5 緑 淡口しょうゆ　2.0 みりん　2.0 煮干しだし　0.1 赤 アーモンドダイス　5.2 黄	**19**　牛乳 **さつまいもご飯** 米　84.5 黄 餅米　13.0 黄 さつまいも　★　65.0 黄 にんじん　13.0 緑 しめじ　13.0 緑 淡口しょうゆ　1.3 濃口しょうゆ　1.3 酒　2.6 自然塩　0.7 米白絞油　1.3 黄 **あじの梅煮** あじ　60.0 赤 土しょうが　3.0 緑 濃口しょうゆ　7.5 砂糖　7.5 黄 梅肉　6.0 緑 **ほうれん草のおひたし** ほうれん草　☆　32.5 緑 白菜　26.0 緑 淡口しょうゆ　2.0 みりん　2.0 煮干しだし　0.1 赤 かつおぶし　0.5 赤 **大根のみそ汁** 大根　39.0 緑 薄揚げ　6.5 赤 青ねぎ　6.5 緑 白みそ　10.4 赤 赤みそ　5.2 赤 けずり節　3.9 だし昆布　0.7	**20**　コッペパン　牛乳 **スパニッシュオムレツ** じゃがいも　★　66.5 黄 玉葱　26.5 緑 鶏卵　66.5 赤 牛乳　13.3 赤 パセリ　1.3 緑 米白絞油　1.3 黄 自然塩　0.8 こしょう　0.1 トマトケチャップ　13.3 カットトマト　8.0 緑 **野菜いため** キャベツ　32.5 緑 緑豆もやし　19.5 緑 玉葱　13.0 緑 にんじん　9.1 緑 土しょうが　0.7 緑 淡口しょうゆ　5.2 みりん　1.3 米白絞油　0.7 黄 **マカロニと野菜のスープ** 玉葱　19.5 緑 にんじん　13.0 緑 キャベツ　13.0 緑 しめじ　13.0 緑 ホールコーン　13.0 緑 豚もも肉　13.0 赤 アルファベットマカロニ　5.2 黄 とんこつ　13.0 淡口しょうゆ　2.6 自然塩　0.9 オリーブ油　0.7 黄 こしょう　0.1 **はちみつマーガリン** 1個 黄
23　ごはん(S)　牛乳 **さんまのしょうが煮** さんま　60.0 赤 土しょうが　2.6 緑 濃口しょうゆ　9.1 砂糖　6.5 黄 **キャベツのアーモンドみそ和え** キャベツ　52.0 緑 アーモンドダイス　5.2 黄 白みそ　5.2 赤 酒　2.6 砂糖　1.3 黄 淡口しょうゆ　1.3 **さつま汁** さつまいも　★　19.5 黄 にんじん　13.0 緑 ごぼう　★　13.0 緑 板こんにゃく　13.0 緑 薄揚げ　6.5 赤 青ねぎ　6.5 緑 けずり節　3.9 だし昆布　0.7 白みそ　7.8 赤 赤みそ　5.2 赤 ごま油　0.5 黄 **りんご** 1/4個 緑	**24**　米粉パン　牛乳 **ポークソテー・トマトソース** 豚ロース肉　50.0 赤 白ワイン　1.5 自然塩　0.2 こしょう　0.1 でんぷん　6.0 黄 米白絞油　1.0 黄 玉葱　6.0 緑 パセリ　1.0 緑 カットトマト　7.0 緑 トマトケチャップ　7.0 濃厚ソース　1.0 赤ワイン　1.0 **キャベツのカレーソテー** キャベツ　52.0 緑 自然塩　0.7 カレー粉　0.3 ターメリック　0.1 **ベーコンとじゃがいものスープ** じゃがいも　★　39.0 黄 玉葱　32.5 緑 ベーコン　6.5 赤 セロリ　6.5 緑 白ワイン　2.6 淡口しょうゆ　2.6 自然塩　0.7 オリーブ油　0.7 黄 こしょう　0.0 とんこつ　13.0 **アップルハニー** 1個 黄 **スライスチーズ** 1枚 赤	**25**　ごはん(S)　牛乳 **おでん** うずら卵水煮　39.0 赤 厚揚げ　26.0 赤 ごぼう天　26.0 赤 板こんにゃく　39.0 緑 じゃがいも　★　65.0 黄 にんじん　19.5 緑 けずり節　3.9 だし昆布　0.7 濃口しょうゆ　9.1 淡口しょうゆ　2.6 みりん　9.1 **白菜のじゃこ和え** 白菜　65.0 緑 ちりめんじゃこ　6.5 赤 土しょうが　0.7 緑 みりん　2.0 淡口しょうゆ　1.3 酒　0.7 菜種サラダ油　0.7 黄 煮干しだし　0.1 赤 すりごま　1.3 黄 **柿** 1/4個 緑	**26**　ごはん(S)　牛乳 **さつま揚げ** しぼり豆腐　25.0 赤 白身魚すりみ　35.0 赤 にんじん　5.0 緑 ごぼう　★　7.0 緑 青ねぎ　2.0 緑 土しょうが　2.0 緑 梅肉　2.0 緑 でんぷん　2.0 黄 米白絞油　4.0 黄 **小松菜のごま和え** 小松菜　☆　39.0 緑 白菜　13.0 緑 にんじん　9.1 緑 濃口しょうゆ　2.0 みりん　2.0 煮干しだし　0.1 赤 すりごま　2.6 黄 **里芋とえのきのおつゆ** 里芋　★　52.0 黄 えのきだけ　19.5 緑 土しょうが　0.8 緑 けずり節　3.9 だし昆布　0.7 淡口しょうゆ　5.2 みりん　2.6 白絞油　0.3 でんぷん　2.6 黄 刻み海苔　0.5 赤 **こざかなナッツ** 1個 黄	**27**　コッペパン　牛乳 **タンドリーチキン** 鶏もも肉　80.0 赤 玉葱　13.0 緑 セロリ　5.2 緑 パセリ　1.3 緑 にんにく　0.4 緑 パプリカ　0.3 緑 ナツメグ　0.1 白絞油　0.4 無糖ヨーグルト　5.2 赤 **レタスと卵のスープ** レタス　39.0 緑 鶏卵　13.0 赤 にんじん　3.9 緑 パセリ　1.3 緑 にんにく　0.3 緑 とんこつ　13.0 淡口しょうゆ　4.6 自然塩　0.8 こしょう　0.1 でんぷん　1.3 黄 オリーブ油　0.7 黄 **ごぼうのごまマヨ和え** ごぼう　★　32.5 緑 にんじん　6.5 緑 玉葱　6.5 緑 マヨネーズ　7.8 黄 すりごま　1.3 黄 みりん　2.6 淡口しょうゆ　2.0 菜種サラダ油　2.6 黄 レモン果汁　1.0 緑 砂糖　1.3 黄 煮干しだし　0.4 赤 自然塩　0.2 洋からし　0.1 **ヨーグルト** 1個 赤
30　ごはん(M)　牛乳 **ビーンズカレー** 大豆　14.0 赤 豚ひき肉　19.5 赤 玉葱　99.5 緑 じゃがいも　23.4 黄 にんじん　23.4 緑 パセリ　0.6 緑 土しょうが　0.8 緑 にんにく　0.7 緑 りんごピューレ　17.6 緑 トマトピューレ　17.6 緑 ブルーンピューレ　2.3 緑 赤ワイン　5.9 ウスターソース　2.3 カレー粉　1.2 ターメリック　0.5 コリアンダー　0.1 クミン　0.1 自然塩　1.8 ばいせん小麦粉　5.9 黄 バター　2.3 黄 米白絞油　2.3 黄 とんこつ　17.6 **あげじゃが** じゃがいも　104 黄 米白絞油　5.2 黄 自然塩　0.3 青のり　0.1 赤 **アロエフルーツ** アロエ缶詰　32.5 緑 みかん缶詰　13.0 緑 パインアップル缶詰　13.0 緑 砂糖　6.5 黄 レモン果汁　1.3 緑	**31**　コッペパン　牛乳 **カリフラワーのシチュー** カリフラワー　32.5 緑 キャベツ　13.0 緑 玉葱　52.0 緑 じゃがいも　45.5 黄 ポークウインナー　26.0 赤 にんじん　13.0 緑 冷凍グリーンピース　6.5 緑 土しょうが　0.7 緑 にんにく　0.7 緑 牛乳　39.0 赤 ポタージュの素　6.5 黄 バター　2.6 黄 自然塩　1.0 こしょう　0.1 とんこつ　13.0 **もやしサラダ** 緑豆もやし　45.5 緑 きゅうり　☆　19.5 緑 にんじん　6.5 緑 玉葱　13.0 緑 淡口しょうゆ　5.2 レモン果汁　2.6 緑 砂糖　2.6 黄 菜種サラダ油　2.6 黄 カレー粉　0.3 **豆乳デザート** 1個 赤		



【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪） 赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル） 緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。　※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。