

## 令和8年度 あさひ給食センター

| 日曜      | 献立名<br>牛乳は毎日1本(200cc)つきます。<br><b>下線 統一メニュー 特別献立:16日</b><br>地産地消ウィーク:19日～23日 | 材 料 名 と 体 の は た ら き                                                                 |                                          |                       |                                           |                        |                                      |  【れんらく・ひとくちメモ】<br>このマークは「エコベジ」の日<br>★は「エコベジ食材」 | エネルギー<br>和歌山<br>小学校<br>中学校                                                                                                           |     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|         |                                                                             | 熱や力になるもの<br>(きいろ)                                                                   |                                          | 体をつくるもの<br>(あか)       |                                           | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)  |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
|         |                                                                             | 5群<br>穀類                                                                            | 6群<br>油脂                                 | 1群<br>肉・魚・大豆          | 2群<br>小魚・海藻・牛乳                            | 3群<br>緑黄色野菜            | 4群<br>その他の野菜                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
|         |                                                                             | 炭水化物                                                                                | 脂肪                                       | たんぱく質                 | 無機質                                       | カロテン                   | ビタミン                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 1<br>木  | 朝日産秋なすのハヤシライス・オムレツ<br>朝日産北限のすだちドレッシングのサラダ                                   |    | ごはん<br>でんぱん<br>さとう<br>こむぎこ               | バター<br>あぶら<br>オリーブオイル | ぶたにく<br>たまご<br>とりにく                       | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー                | すだち<br>にんにく<br>たまねぎ なす<br>キャバツ★<br>きゅうり<br>とうもろこし                                                                                 | 朝日産「北限のすだち」がはじめて給食に登場します。今日のサラダのドレッシングは、オリーブオイルとこめ油、しょうゆ、塩、さとうに、北限のすだちを絞り入れ、よく混ぜて作りました。朝日産北限のすだちの味と香りを楽しんでみて下さい。                     | 666 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 799                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 2<br>金  | ごはん・豚汁・庄内麴のけんちん<br>いわしの梅煮<br>鶴引産シャインマスカット(小2、中3粒)                           |    | ごはん<br>じゃがいも<br>しょうないふ<br>さとう<br>でんぱん    | あぶら                   | ぶたにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>さつまあげ<br>いわし みそ | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな                         | ごぼう ねぎ<br>だいこん うめ<br>こんにゃく<br>キャバツ★<br>ごどう                                                                                        | 今日のぶどうは、種なしで皮ごと食べられる鶴引産のシャインマスカットです。シャインマスカットは、日本生まれのぶどうで、広島県で2種類のぶどうの交配によって生み出され、2006年に品種登録されました。                                   | 648 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 769                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 5<br>月  | ごはん・大根のうま煮<br>塩きんぴら・とり肉の香味焼き                                                |    | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                      | あぶら<br>ごまあぶら          | ぶたにく<br>さつまあげ<br>ベーコン<br>とりにく             | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>さやいんげん<br>ピーマン               | だいこん<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>しょうが<br>にんにく                                                                                              | 塩きんぴらに入っている緑色のピーマンは、旬業倶楽部の佐藤さんが育ててくださっていて、10月いっぱい収穫ができるそうです。ピーマンは血管を丈夫にしてくれるので、生活習慣病の予防にもおすすめです。                                     | 663 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 788                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 6<br>火  | ごはん・チンゲン菜のみそ汁<br>ぶた肉のしょうが炒め・厚焼きたまご                                          |    | ごはん<br>でんぱん<br>さとう                       | あぶら                   | あぶらあげ<br>みそ<br>ぶたにく<br>たまご                | ぎゅうにゅう                 | チンゲンサイ<br>ピーマン                       | はくさい<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ                                                                                                | 今月の給食のねぎは全て朝日産で、旬業倶楽部の方々が大切に育ててくださったものです。ねぎには、体を温める働きがあるので、かぜの予防やかぜのひきははじめにもおすすめです。                                                  | 621 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 746                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 7<br>水  | ごはん・朝日産じゃがいものみそ汁<br>野菜のおかか和え・肉屋さんのメンチカツ                                     |    | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ<br>さとう               | あぶら                   | あぶらあげ<br>みそ<br>かつおぶし<br>ぶたにく              | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | ほうれんそう<br>にんじん                       | ねぎ<br>キャバツ★<br>もやし<br>たまねぎ                                                                                                        | 今月の給食のじゃが芋も、全て朝日の旬業倶楽部の方々が大切に育ててくださったものです。じゃが芋には、体を動かすエネルギーになる炭水化物や、腸の働きをよくする食物せんい、ビタミンCが豊富です。                                       | 633 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 754                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 8<br>木  | 沖縄発祥のタコライス(ごはん・タコミート)→丼<br>チーズ入りサラダ・ミニトマト(2こ)<br>もずくとたまごのスープ                |    | ごはん<br>でんぱん                              | あぶら                   | ぶたにく<br>だいたず<br>とうふ<br>たまご                | ぎゅうにゅう<br>もずく<br>チーズ   | にんじん<br>トマト<br>ピーマン<br>パプリカ<br>ミニトマト | にんにく<br>たまねぎ ねぎ<br>キャバツ★<br>きゅうり<br>とうもろこし                                                                                        | 沖縄発祥の「タコライス」は、挽肉をスパイシーな味づけで調理した「タコミート」をご飯の上にのせます。トッピングで、レタス、トマト等の野菜やチーズを好みでのせて食べる料理です。今日は、チーズ入りサラダやミニトマトなど自分で彩りよくトッピングしてみたいかがでしょうか。  | 619 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 749                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 9<br>金  | ごはん・山菜汁・野菜と塩昆布の和え物<br>鶴岡産あじのカレー南蛮<br>目の愛護デー ブルーベリーゼリー                       |  | ごはん<br>さとう<br>でんぱん                       | あぶら<br>ごま             | とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ あじ             | ぎゅうにゅう<br>こんが          | にんじん<br>こまつな                         | たけのこ ねぎ<br>わらび たまねぎ<br>なめこ もやし<br>キャバツ★<br>ブルーベリー                                                                                 | 明日、10月10日は「目の愛護デー」です。目によい栄養素は、ビタミンAやアントシアニンです。アントシアニンは、ブルーベリーや小豆、黒豆、紫芋などに多く含まれています。                                                  | 633 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 755                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 13<br>火 | かおりごはん・コーンたまごスープ<br>スイートポテトサラダ・タンドリーチキン                                     |  | ごはん<br>でんぱん<br>さつまいも                     | マヨネーズ                 | たまご<br>ハム<br>とりにく                         | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト        | あおしそ<br>にんじん<br>パセリ<br>トマト           | たまねぎ<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>にんにく<br>だだちゃめ                                                                                           | さつまいもは昔、外国から薩摩藩(今の鹿児島県)にやってきたので、さつまいもといわれています。鹿児島島の土地は作物が育ちにくい火山灰からできていますが、荒れた土地でもよく育つ生命力の強いさつまいもがさかんに作られるようになったそうです。                | 709 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 860                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 14<br>水 | ごはん・焼肉丼の具・小松菜のみそ汁<br>いかナゲット焼き(低学年1、他2こ)                                     |  | ごはん<br>さとう<br>でんぱん<br>こむぎこ<br>パンこ        | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま    | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ だいたず<br>たちうお<br>いか    | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら<br>こまつな                   | にんにく<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ                                                                                                  | ビタミンB1は、炭水化物を体や脳のエネルギーに変える時に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下したりしますので、ビタミンB1の多い豚肉や大豆製品をしっかり食べましょう。                                      | 647 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 762                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 15<br>木 | たまごサンド(コッパパン・たまごサンドの具)<br>鶴岡産ベビーリーフ入り野菜スープ<br>粗挽きウインナー 中のみ:ケチャップ&マスタード      |  | コッパパン<br>じゃがいも                           | マヨネーズ<br>あぶら          | とりにく<br>たまご ハム<br>ウインナー                   | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ベビーリーフ<br>トマト                | キャバツ★<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>みずな にんにく<br>たまねぎ パイン                                                                                   | 明日、10月16日は国連が制定した世界食料デーです。食べ物を大切にし、誰もが飢えや栄養不足で苦しむことのない世界にするために、自分たちができることから考えてみましょう。                                                 | 650 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 776                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 16<br>金 | 【食文化創造都市特別献立】<br>枝豆ごはん・菊(もってのほか)のごま和え<br>いも煮・鶴岡産わらさのピリ辛焼き<br>鶴岡の花「さくら」ねりきり  |  | ごはん<br>さといも<br>さとう<br>もちごめ<br>あん         | ごま                    | ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ<br>わらさ                 | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ほうれんそう<br>トマト                | しいたけ<br>こんにゃく もやし<br>もってのほか<br>だだちゃめ<br>しょうが にんにく<br>ねぎ キャバツ★                                                                     | 鶴岡市は、山・里・川・海といった変化に富んだ地形となっており、在来作物をはじめとする四季折々の豊かな食材や、多様な食文化があります。今日は、郷土料理の「枝豆ごはん」や「いも煮」、鶴岡伝統の「練り切り」を味わっていただきますよ。                    | 753 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 893                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 19<br>月 | 鶴岡産つや姫ごはん・たまごのみそ汁<br>やさしいのかおり和え・ソースカツ                                       |  | ごはん<br>でんぱん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう        | あぶら                   | とうふ<br>たまご みそ<br>だいたず<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう                 | チンゲンサイ<br>にんじん<br>あおしそ               | えのきだけ<br>ほしいたけ<br>ねぎ<br>キャバツ★<br>きゅうり                                                                                             | 今日は、鶴岡産つや姫のごはんです。つや姫は、山形県のオリジナルブランドで、藤島にある「山形県農業総合研究センター」で開発されました。よくかみながら、鶴岡産のつや姫を味わってみてください。                                        | 601 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 711                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 20<br>火 | キムタクごはん・中華スープ<br>米粉めんのコールスローサラダ<br>しそぎょうざ(小2、中3こ)                           |  | ごはん さとう<br>こめコバス<br>こむぎこ<br>でんぱん<br>ばんこ  | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら    | ぶたにく<br>さとう<br>とうふ ハム<br>たまご<br>だいたず      | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんが   | にんじん<br>にら<br>あおしそ                   | たまねぎ にんにく<br>はくさいしょうが<br>だいこんレモン ねぎ<br>とうもろこし りんご<br>キャバツ★ きゅうり                                                                   | キムタクごはんには、キムチとたくあん漬が入っています。キムチは韓国語で漬物という意味です。キムチとたくあん漬は、どちらも発酵食品で、腸の中の善玉菌を増やして腸内環境をよくしてくれます。                                         | 670 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 844                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 21<br>水 | 麦ごはん・秋味カレー・庄内柿(小1、中2こ)<br>切り大根とツナのサラダ                                       |  | ごはん・むぎ<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>さとう          | あぶら<br>カレールー<br>ごま    | ぶたにく<br>まぐろ                               | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | にんじん<br>トマト                          | にんにく しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>しめじ りんご<br>きりぼしだいこん<br>かき とうもろこし                                                                        | 庄内柿は、平核無という品種の渋柿です。ビタミンAやビタミンC、カリウムが豊富です。また、柿に含まれるポリフェノールの一種である「タンニン」という成分が血管をしなやかにしてくれます。                                           | 705 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 884                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 22<br>木 | 【十三夜お月見献立】 鶴岡産雪若丸ごはん<br>白玉汁・だだちゃ豆とちくわのサラダ<br>とうふよせあんかけ・お月見ゼリー               |  | ごはん<br>しらたまもち<br>さとう<br>でんぱん<br>こめこ      | あぶら<br>ごま             | とりにく<br>あぶらあげ<br>ちくわ<br>とうふ<br>だいたず       | ぎゅうにゅう                 | にんじん                                 | きゅうり しょうが<br>ほしいたけ<br>わらび ごぼう<br>だだちゃめ<br>ねぎ キャバツ★<br>みかん レモン<br>たまねぎ こんにゃく                                                       | 今年は、10月23日が十三夜になります。日本では、十五夜(旧暦の8月15日)だけでなく、十三夜(旧暦の9月13日)にも、月見をする風習があります。十五夜の月見の行事は中国から伝わったものですが、十三夜は日本独自のものでもあります。                  | 749 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 891                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 23<br>金 | ごはん・ほうれん草と庄内麴のみそ汁<br>飛鳥産あらめの煮物・鶴岡産サメのカレーフライ                                 |  | ごはん<br>しょうないふ<br>さとう パンこ<br>こむぎこ<br>でんぱん | あぶら                   | みそ<br>ぶたにく<br>だいたず<br>あぶらあげ<br>サメ         | ぎゅうにゅう<br>あらめ<br>こなチーズ | ほうれんそう<br>にんじん                       | はくさい<br>ねぎ<br>こんにゃく<br>にんにく                                                                                                       | あらめは、昆布科の海そうで、全長は1mくらいになります。ひじきと同じように調理ができ、歯ごたえがあります。あらめには、貧血を予防する鉄や、骨を丈夫にするカルシウム、食物せんいが豊富です。                                        | 614 |
|         |                                                                             |                                                                                     |                                          |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 26<br>月 | ごはん・みそワタンスープ<br>野菜炒め・とり肉の唐揚げ                                                |  | ごはん<br>ワタン<br>でんぱん<br>こめこ                | ごまあぶら<br>あぶら          | ぶたにく<br>みそ<br>ベーコン<br>とりにく                | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら<br>ピーマン                   | にんにく しょうが<br>はくさい ねぎ<br>たまねぎ もやし<br>とうもろこし<br>キャバツ★                                                                               | ビタミンは、体の調子をよくしてくれたり、病気から体を守る働きをしてくれますが、私たちの体の中では作ることができません。そのため、毎日の食事で野菜や果物、豆類、海藻類などからとる必要があります。                                     | 661 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 792                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 27<br>火 | ごはん・ポテトあんかけ・さんまの塩焼き<br>わかめのしょうが和え・ヨーグルト                                     |  | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぱん              |                       | ぶたにく<br>とりにく<br>さんま                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ヨーグルト | にんじん<br>チンゲンサイ                       | グリンピース<br>きゅうり<br>もやし<br>しょうが                                                                                                     | ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌によって発酵させたものです。ヨーグルトを食べると善玉菌が増えて腸内で健康になり、体の免疫機能を高めてくれるので、さまざまな病気の予防におすすめの食べ物です。                                          | 667 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 798                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 28<br>水 | ごはん・たまごの中華スープ<br>マーボー大根・ハムのチーズサンドフライ                                        |  | ごはん<br>でんぱん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>ぶどうとう      | ごまあぶら<br>あぶら          | とうふ<br>たまご<br>ぶたにく<br>みそ<br>ソーセージ         | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | にんじん<br>トマト・にら                       | えのきだけ<br>ねぎ にんにく<br>しょうが だいこん<br>しいたけ たまねぎ<br>こんにゃく                                                                               | 鶴岡産の干し椎茸は、味と香りがよく、料理を美味しくしてくれます。干し椎茸には、血液中のコレステロールを下げたり、免疫力を高めてガンを予防したり、生活習慣病予防に効果的な成分が含まれています。                                      | 649 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 816                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 29<br>木 | ごはん・みちのく汁・野菜のからし和え<br>鶴岡産しいらの揚げ煮                                            |  | ごはん<br>さとう<br>でんぱん                       | あぶら<br>ごま             | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ ハム<br>しいら             | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな                         | だいこん なめこ<br>はくさい ねぎ<br>キャバツ★<br>とうもろこし<br>しょうが もやし                                                                                | しいらは、全世界の暖かい海に分布する魚で、ハワイでは「マヒマヒ」とよばれ、高級魚として扱われています。鶴岡でとれるしいらは、秋が旬で、体長は1mほどですが、最大で2m近くになる大型の魚です。                                      | 604 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 729                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |
| 30<br>金 | 【ハロウィン献立】 ハロウィンミニゼリー<br>ゆかりごはん・朝日産パンプキンのシチュー<br>だいたずサラダ・かぼちゃ型ハンバーグ          |  | ごはん<br>こめこ<br>さとう<br>でんぱん                | あぶら<br>ごま             | とりにく<br>ぶたにく<br>だいたず                      | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | あかしそ<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ<br>トマト   | たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャバツ★<br>きゅうり<br>ぶどう                                                                                         | 10月31日はハロウィンです。ハロウィンの起源は、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す行事で、ヨーロッパの古い民族であるケルトのお祭りとしてされています。今でもさかんに行われているのは、アメリカやカナダなどですが、最近では日本でもメジャーなイベントになってきています。 | 741 |
|         |                                                                             |                                                                                     | 870                                      |                       |                                           |                        |                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |     |