

# 10月 使用食品一覧表

| 日  | 献立名              | おもに体を作る食品           |                   | おもに体の調子を整える食品       |                                     | おもにエネルギーになる食品     |                   |
|----|------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
|    |                  | 1群                  | 2群                | 3群                  | 4群                                  | 5群                | 6群                |
|    |                  | たんぱく質               | 無機質               | 色の濃い野菜              | その他の野菜や果物                           | 炭水化物              | 脂肪                |
| 1  | 栗ごはん             |                     |                   |                     |                                     | ごはん 栗             |                   |
|    | だし巻きたまご          | たまご焼き               |                   |                     |                                     |                   |                   |
|    | キャベツのおかかあえ       | かつお節                |                   | ほうれんそう<br>にんじん      | キャベツ もやし                            |                   | ごま                |
|    | 大根のうすくず汁         | ぶた肉                 |                   | にんじん                | こんにゃく だいこん えのきだけ<br>なめこ ねぎ          | かたくり粉             |                   |
|    | 洋梨のタルト           |                     |                   |                     |                                     | タルト               |                   |
| 4  | ごはん              |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | 麩のスタミナフライ        | たまご                 |                   |                     |                                     | 麩 さとう<br>こむぎ粉 パン粉 | 油                 |
|    | 風味漬け             |                     |                   | にんじん                | キャベツ きゅうり たくあん                      |                   |                   |
|    | 青菜のみそ汁           | とうふ 油揚げ<br>みそ       |                   | にんじん こまつな           | たまねぎ                                | じゃがいも             |                   |
| 5  | ごはん              |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | 鶏肉の照り焼き          | とり肉                 |                   |                     | しょうが                                |                   |                   |
|    | ごぼうサラダ           | ツナ                  |                   | 赤ピーマン               | ごぼう キャベツ きゅうり                       |                   | ごまドレッシング          |
|    | 豆腐と水菜のスープ        | とうふ あさり             |                   | にんじん 水菜             | たまねぎ はくさい                           |                   |                   |
| 6  | 米粉めん             |                     |                   |                     |                                     | 米粉めん              |                   |
|    | 里山かき玉汁           | ぶた肉 かまぼこ<br>油揚げ たまご |                   | にんじん                | しめじ まいたけ ぜんまい たけの<br>こ ねぎ           | かたくり粉             |                   |
|    | れんこんのみそマヨあえ      | みそ                  |                   | こまつな にんじん           | れんこん キャベツ                           | さとう               | ノンエッグマヨ<br>ネーズ    |
|    | 焼きいも             |                     |                   |                     |                                     | さつまいも             |                   |
| 7  | ごはん              |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | いなだのチリソースかけ      | いなだ                 |                   |                     | たまねぎ にんにく しょうが                      | かたくり粉<br>こむぎ粉 さとう | 油                 |
|    | ほうれん草とコーンのあえもの   |                     |                   | ほうれんそう              | キャベツ コーン                            | さとう               | ごま                |
|    | 夕顔のみそ汁           | 厚揚げ みそ              | わかめ               | にんじん                | 夕顔 ねぎ                               |                   |                   |
| 8  | ごはん              |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | 秋野菜のカレー          | ぶた肉                 | スキムミルク<br>粉チーズ    | にんじん                | たまねぎ れんこん しめじ エリンギ<br>しょうが にんにく りんご | さつまいも             | 油 カレールウ           |
|    | 福神あえ             |                     |                   |                     | キャベツ きゅうり 福神漬け                      |                   |                   |
|    | 梨                |                     |                   |                     | 梨                                   |                   |                   |
| 11 | ごはん              |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | 甘辛鶏そぼろ丼          | とり肉                 |                   | にんじん<br>さやいんげん      | ごぼう しょうが                            | さとう               | ごま油               |
|    | 青大豆のサラダ          | 青大豆 ツナ              |                   |                     | キャベツ きゅうり コーン                       | さとう               | ごま油               |
|    | カロテンみそ汁          | とうふ 油揚げ<br>みそ       |                   | かぼちゃ にんじん<br>ほうれんそう | ねぎ                                  |                   |                   |
|    | ブルーベリーゼリー        |                     |                   |                     |                                     | ブルーベリーゼリー         |                   |
| 12 | 米粉パン             |                     |                   |                     |                                     | 米粉パン              |                   |
|    | マヒマヒの(しいら)フライ    | しいら たまご             |                   |                     |                                     | こむぎ粉 パン粉          | 油<br>タルタルソース      |
|    | ポイルキャベツ          |                     |                   |                     | キャベツ きゅうり                           |                   |                   |
|    | クリームシチュー         | とり肉                 | 粉チーズ 牛乳<br>スキムミルク | にんじん<br>さやいんげん      | たまねぎ じゃがいも しめじ                      |                   | 油 バター<br>ベシャメルソース |
| 13 | コシヒカリごはん         |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | 十日町煮きのこと豚肉のピリ辛炒め | ぶた肉                 |                   | ピーマン                | たまねぎ エリンギ えのきだけ<br>ブラウンえのきだけ しょうが   | さとう<br>かたくり粉      | 油                 |
|    | 小松菜のごまあえ         |                     |                   | こまつな にんじん           | キャベツ もやし                            | さとう               | ごま                |
|    | 秋野菜のみそ汁          | 厚揚げ みそ              |                   | にんじん                | だいこん はくさい ねぎ                        | 里いも               |                   |
| 14 | ごはん              |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮      | とり肉 高野どうふ           |                   |                     | しょうが ねぎ                             | かたくり粉<br>さとう      | 油 ごま              |
|    | 干しえび入りのりひたし      |                     | 干しえび<br>のり        | こまつな にんじん           | キャベツ もやし                            |                   | 油                 |
|    | じゃがいものみそ汁        | 油揚げ みそ              | わかめ               | にんじん 絹さや            | たまねぎ                                | じゃがいも             |                   |
| 15 | ごはん              |                     |                   |                     |                                     | ごはん               |                   |
|    | 鯖のみそ煮            | 鯖 みそ                |                   |                     | しょうが                                | さとう               |                   |
|    | 春雨の和風サラダ         | 糸かまぼこ               |                   |                     | キャベツ きゅうり にんじん                      | はるさめ              | ごま油 ごま            |
|    | 夕顔と卵のすまし汁        | とうふ たまご             |                   | にんじん こまつな           | 夕顔 ねぎ                               | かたくり粉             |                   |

# 十日町学校給食センター

| 日  | 献立名            | おもに体を作る食品             |            | おもに体の調子を整える食品  |                             | おもにエネルギーになる食品     |                |
|----|----------------|-----------------------|------------|----------------|-----------------------------|-------------------|----------------|
|    |                | 1群                    | 2群         | 3群             | 4群                          | 5群                | 6群             |
|    |                | たんぱく質                 | 無機質        | 色の濃い野菜         | その他の野菜や果物                   | 炭水化物              | 脂肪             |
| 18 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | 魚の野菜あんかけ       | ホキ                    |            | にんじん ビーマン      | たまねぎ                        | かたくり粉 さとう         | 油              |
|    | ひじきのしぐれ煮       | ぶた肉                   | ひじき しらす    | にんじん           | ごぼう 枝豆 しょうが                 | さとう               | 油              |
|    | きのこ里芋のみそ汁      | とうふ みそ                |            | こまつな           | だいこん えのきだけ なめこ しめじ          | 里いも               |                |
| 19 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | 豚肉の味噌漬け焼き      | ぶた肉 みそ                | ヨーグルト      |                |                             | さとう               |                |
|    | 五色サラダ          |                       |            | こまつな にんじん      | もやし きくらげ コーン                | さとう               | ごま油<br>ごま      |
|    | 切干大根のスープ       | ベーコン                  |            | にんじん チンゲン菜     | 切干だいこん たまねぎ キャベツ            |                   |                |
| 20 | コシヒカリごはん       |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | 鮭のガーリックパン粉焼き   | 鮭                     |            | パセリ            | にんにく                        | パン粉               | オリーブ油          |
|    | 白菜のピリッとあえ      |                       | 塩昆布        | にんじん           | はくさい きゅうり もやし               |                   | ラー油            |
|    | とりだんご汁         | とりだんご 油揚げ             |            | にんじん           | えのきだけ たまねぎ キャベツ<br>ねぎ       |                   |                |
| 21 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | 中華丼の具          | ぶた肉 えび いか<br>あさり うずら卵 |            | にんじん 絹さや       | しょうが たまねぎ はくさい<br>だけのこ きくらげ | かたくり粉             | 油              |
|    | 三色ナムル          |                       |            | こまつな にんじん      | もやし にんにく                    | さとう               | ごま油 ごま         |
|    | りんご            |                       |            |                | りんご                         |                   |                |
| 22 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | 鶏肉の唐揚げ         | とり肉                   |            |                | しょうが                        | かたくり粉<br>こむぎ粉     | 油              |
|    | 海藻サラダ          | ハム                    | 海藻         | にんじん           | キャベツ きゅうり                   | さとう               | ごま油            |
|    | 豚汁             | ぶた肉 とうふ<br>みそ         |            | にんじん           | ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ           | じゃがいも             |                |
|    | ぶどうゼリー         |                       |            |                |                             | ぶどうゼリー            |                |
| 25 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | れんこんシャッキリ焼きメンチ | ぶた肉 たまご               | スキムミルク     |                | れんこん たまねぎ                   | パン粉 こむぎ粉          |                |
|    | キャベツとじゃこのサラダ   |                       | ちりめん       | ほうれんそう         | キャベツ にんじん もやし               | さとう               | ごま油            |
|    | 豆乳仕立てのみそ汁      | とうふ みそ 豆乳             |            | にんじん           | えのきだけ はくさい ねぎ               | さつまいも             |                |
| 26 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | あじの蒲焼き風        | あじ                    |            |                | しょうが                        | かたくり粉<br>こむぎ粉 さとう | 油 ごま           |
|    | 小松菜と大豆のマヨサラダ   | 大豆 ハム                 |            | こまつな にんじん      | キャベツ                        |                   | ノンエッグマヨ<br>ネーズ |
|    | いなか汁           | とり肉 厚揚げ               |            | にんじん           | こんにゃく だいこん えのきだけ<br>ねぎ      |                   |                |
| 27 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | いかの生姜焼き        | いか                    |            |                | しょうが                        |                   |                |
|    | ごまおかかきりざい      | 納豆 かつお節               |            | 野沢菜漬け にんじん     | たくあん                        |                   | ごま             |
|    | 芋煮             | ぶた肉                   |            |                | こんにゃく ごぼう はくさい<br>ねぎ        | 里いも さとう           | 油              |
| 28 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | 厚揚げのカレーそぼろあんかけ | 厚揚げ ぶた肉               |            |                | ねぎ                          | かたくり粉<br>こむぎ粉 さとう | 油              |
|    | ほうれん草の彩りあえ     |                       |            | ほうれんそう<br>にんじん | だいこん もやし コーン                | さとう               | 油              |
|    | わかめ汁           | 油揚げ みそ                | わかめ        |                | たまねぎ えのきだけ                  | じゃがいも             |                |
| 29 | ごはん            |                       |            |                |                             | ごはん               |                |
|    | もりもりミートカップ     | 大豆 ぶた肉                | ひじき<br>チーズ | にんじん パセリ       | にんにく たまねぎ                   | さとう               | オリーブ油          |
|    | キャベツのレモンドレッシング |                       |            | にんじん           | キャベツ きゅうり                   | さとう               | オリーブ油<br>アーモンド |
|    | 大コーンスープ        | ウインナー                 |            | ブロッコリー         | だいこん たまねぎ はくさい<br>コーン       |                   |                |
|    | かぼちゃプリン        |                       |            |                |                             | かぼちゃプリン           |                |

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。