

令和6年度



10月よていこんだてひょう



揖斐川町学校給食センター

月	火	水	木	金
【幼児園未満児対応】 21日(月) たらのお好み揚げ (ちくわのお好み揚げ) 【基準値】 (小学校中学年) エネルギー 650kcal	1 あつあげのみそかけ(小中) やきとうふのみそかけ(幼) (牛乳) かおりあえ さわにわん 麦ごはん エネルギー 620kcal	2 さつまいもの天ぷら (牛乳) 糸かまぼこのレモンずあえ 麦ごはん ふたバラはくさい汁 エネルギー 670kcal	3 とり肉のこうみやき (牛乳) 切干大根の煮もの 麦ごはん みそ汁 エネルギー 630kcal	4 ハムカツ ケチャップソースかけ (牛乳) キャベツのサラダ 食パン クリームシチュー エネルギー 659kcal
7 ハンバーグ きのこあんかけ (牛乳) もやしのおかかあえ 麦ごはん あいしょう汁 エネルギー 645kcal	8 カミカミメニュー かつおのたつたあげ(小中) たらたつたあげ(幼) (牛乳) ぶた肉とごぼうの煮もの 麦ごはん すまし汁 エネルギー 616kcal	9 さわらのもみじやき (牛乳) いんげんの ごまみそあえ 麦ごはん 五目やさい汁 エネルギー 652kcal	10 こんさい入りつくね (牛乳) アーモンドあえ ソフトめん カレーなんばん エネルギー 729kcal	11 (牛乳) かぼちゃサラダ ごまドレッシング きなこパン 小型パン(小3以上) ミートボールの ケチャップ煮 エネルギー 670kcal
14 スポーツの日	15 こうやとうふのパンこやき (牛乳) こんにやくサラダ 麦ごはん カレースープ エネルギー 694kcal	16 こんこんスナック (牛乳) はくさいのあまずあえ 麦ごはん とうふとぶた肉の 和風あん エネルギー 701 kcal	17 ぶた肉のしょうがやき (牛乳) 大根の煮もの 麦ごはん みそ汁 エネルギー 624kcal	18 食育の日こんだて (牛乳) さばのしおやき しょうがじょうゆあえ さつまいもごはん けんちん汁 エネルギー 583kcal
21 ちくわのおこのみあげ 幼小2 中3 (牛乳) 五目きんぴら 麦ごはん いびみそ汁 エネルギー 634kcal	22 とうふナゲット 幼未1 幼小2 中3 (牛乳) 大根サラダ 麦ごはん チキンカレー エネルギー 708 kcal	23 いわしのみぞれ煮 (牛乳) 和風れんこんサラダ 麦ごはん とん汁 エネルギー 647 kcal	24 あつやき玉子 (牛乳) ひじきサラダ ソフトめん 肉みそソース エネルギー 769 kcal	25 〇〇県のごんたて (牛乳) たれカツ 車ふのふくめ煮 麦ごはん すまし汁 エネルギー 644 kcal
28 やきぎょうざ 未1 幼小2 中3 (牛乳) チャーホーサイ 麦ごはん チンゲンサイのスープ エネルギー 592kcal	29 さといもコロッケ (牛乳) こまつなごまあえ 麦ごはん おやこどんの具 エネルギー 714kcal	30 とり肉のたつたあげ (牛乳) こんぶあえ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 637 kcal	31 さけのさいきょうやき (牛乳) 和風ポテトサラダ 麦ごはん すまし汁 エネルギー 640kcal	18日(金) 食育の日こんだて 歴史地区でとれたさつまいもを 使って、さつまいもご飯にします。 ホクホクとした自然の甘みがお いしい秋の味覚です。

・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。
・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらいたいと考えています。
・お米はすべて揖斐川町産「はつしも」です。
・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。
・諸事情により、献立を変更する場合があります。

カミカミ王子です！
毎月8(歯)のつく日にかみごたえのある献立が登場します。

わたしは、かっぱの河太郎(かわたろう)です。揖斐川町で作った食べ物を給食で使った日に登場します。こんだて表の中からさがしてみね！

25日(金) 〇〇県のごんたて

今月は新米の時期にちなんで、お米の生産量日本一の〇〇県の郷土料理を紹介します。
薄めのカツを甘辛いしょうゆだれにくぐらせ、ごはんのにせた「たれカツ」は、〇〇県のソウルフードです。
また、車輪のような形をした「車ふ」もこの地域の伝統食材のひとつです。

スポーツには **食事** がカギ！

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミンA を多く含む



β-カロテン を多く含む



ルテイン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きをして睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

あさのもの あつあつ おおつかり いろいろ揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



おすすめ給食レシピ こんこんスナック

【材料】4人分
れんこん 80g
さつまいも 80g
ごぼう 80g
蒸し大豆 80g
米粉または片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
食塩 1~2g

【作り方】

- ① さつまいも、れんこんは薄めの半月またはいちょう切り、ごぼうは斜めにスライスし、水にさらす。
 - ② 野菜の水をきり、大豆も合わせて粉をまがし、180℃の油でカラッと揚げる。
 - ③ 塩をふって完成。
- ◎お好みで青のりをふったり、甘辛いたれにからめてもおいしくいただけます。

食物せんいたっぷり！旬の根菜でつくろう！

令和6年度10月

揖斐川町学校給食献立材料表

【アレルギー特定原材料28品目表示】

揖斐川町学校給食センター

日曜	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	15日（火）	16日（水）
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	食パン ◆食パン【小麦・乳】 1食	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	ソフト雞カレー南蛮 ◆ソフトめん【小麦】 1食 サラダ油 0.5	小型パン（小3以上） ◆小型パン【小麦・乳】 1食	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5
	厚揚げのみそかけ（小中） 生揚げ 60g【大豆】 1個 赤みそ 7 中双 5 酒 0.7 かたくり粉 0.2	さつまいもの天ぷら さつまいも 30g 1切 薄力粉【小麦】 8 かたくり粉 2 食塩 0.2 大豆油 2	鶏肉の香味焼き 鶏肉 50g 1切 しょうが 8 にんにく 2 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 2	ハムカツ ケチャップソースかけ ○ハムカツ 40g 1切 【鶏肉・大豆】 0.3 大豆油 0.5 ◆トマトケチャップ 8 ◆ウスターソース 3 中双 2	ハンバーグ きのこあんかけ ○ハンバーグ 60g 1個 【鶏肉・豚肉・大豆】 1 ぶなしめじ 3 えのきだけ 3 たまねぎ 5 上白糖 4	かつおの竜田揚げ（小中） かつお角切り 40 こいくちしょうゆ 3.2 酒 1 しょうが 3 かたくり粉 5 大豆油 4	さわらのもみじ焼き さわら 50g 1切 食塩 0.2 しょうが 0.01 白こしょう 1 酒 9 ◆ノンエッグマヨネーズ【大豆】 7 にんじんペスト 0.5 大豆ファイバー 0.5	◆カレー粉 1 ◆カレーアロマ 0.1 しょうが 0.3 にんにく 0.3 たまねぎ 40 上白糖 15 食塩 3 かぼちゃ 0.5 きゅうり 8 食塩 0.5 白こしょう 8 ◆ごまドレッシング【大豆・ごま】 1 ミートボールのケチャップ煮 0.1 ○ミートボール 2 【小麦・鶏肉・大豆】 1.4 ○根菜入りつくね 50g【小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま】 1 根菜入りつくね 3 50g野菜汁 8 油揚げ【大豆】 3 えのきだけ 8 だいこん 20 にんじん 1.5 みりん 5 ◆顆粒和風だし 0.3 ねぎ 8 ◆かつおだし【さば】 1.5 食塩 0.15 うすくちしょうゆ 3.5 昆布粉末 0.2	きなこパン ◆小型パン【小麦・乳】 1 大豆油 0.1 きな粉【大豆】 0.3 上白糖 40 食塩 15 かぼちゃ 0.5 きゅうり 8 食塩 0.5 白こしょう 8 ◆ごまドレッシング【大豆・ごま】 1 ミートボールのケチャップ煮 0.1 ○ミートボール 2 【小麦・鶏肉・大豆】 1 にんじん 1 たまねぎ 35 マッシュルーム水煮 8 白いんげん豆 10 サラダ油 0.5 ◆トマトケチャップ 8 ◆ダイストマト 10 上白糖 0.8 ◆ウスターソース 2 ◆コンソメ【大豆・牛肉】 0.5	高野豆腐のパン粉焼き 高野豆腐【大豆】 1個 豆乳【大豆】 25 たまねぎ 20 ○まぐろ油漬け【大豆】 2.5 ◆ノンエッグマヨネーズ【大豆】 5.5 食塩 0.12 白こしょう 40 ○パン粉【小麦】 15 ○粉チーズ【乳】 0.1 こんにゃくサラダ 10 サラダ用こんにゃく 20 きゅうり 8 ホールコーン 1 しろしょうゆ 40 上白糖 15 米酢 1.5 レモン果汁 0.2 サラダ油 0.5 カレースープ 0.5 ○ウィンナー【豚肉】 8 サラダ油 10 たまねぎ 8 じゃがいも 2 にんじん 3 セロリ 1.3 ◆コンソメ【大豆・牛肉】 0.2 食塩 0.01 白こしょう 0.12 ◆カレー粉 0.12 ◆カレーアロマ 0.12 みりん 1	こんこんスナック れんこん 7 さつまいも 25 ごぼう 20 蒸し大豆 15 米粉 6 大豆油 2 食塩 0.2 白菜の甘酢あえ 2 はくさい 2 きゅうり 3 米酢 3 上白糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 豆腐と豚肉の和風あん 10 サラダ油 0.5 しょうが 0.5 ねぎ 1 豚肉 20 酒 1 食塩 0.1 白こしょう 0.01 木綿豆腐【大豆】 60 干し椎茸 0.8 たまねぎ 30 だけのこ水煮 15 にんじん 10 チンゲンツアイ 15 上白糖 1 しろしょうゆ 4 ◆顆粒和風だし 0.5 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 2 柿（太秋） 0.12 かき 1/6カット 1個

	17日（木）	18日（金）	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）	
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	さつまいもごはん 精白米（強化米入り） 70 さつまいも 25 酒 1 食塩 1	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	チキンカレー 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	ソフト麺 肉みそソース ◆ソフトめん【小麦】 1食	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5	
	豚肉の生巻焼き 豚肉 45 たまねぎ 15 りんごペースト 8 しょうが 1 こいくちしょうゆ 4.5 酒 1.2 みりん 2	さばの塩焼き さば 50g 1切 酒 2 食塩 0.3 生薑じょうゆ和え 2 こまつな 15 キャベツ 15 もやし 30 しょうが 0.1 こいくちしょうゆ 4 上白糖 0.3 けんちん汁 2 木綿豆腐【大豆】 25 油揚げ【大豆】 3 だれこん 15 上白糖 10 にんじん 10 ごぼう 10 こんにゃく 10 ねぎ 5 こいくちしょうゆ 3 ◆かつおだし【さば】 1.5 みりん 0.8 酒 0.5 えのきだけ 0.2 かたくり粉 0.2 昆布粉末 0.2	竹輪のおこみあげ ○竹輪 12g【大豆】 2切 たら角切り（未満児のみ） 30 薄力粉【小麦】 8 かたくり粉 2 あおりのり 0.2 ○酢漬しょうが 2 大豆油 2 五目きんぴら 25 ごぼう 2 にんじん 10 糸こんにゃく 10 さやいんげん 5 ごま油 0.3 上白糖 3.5 こいくちしょうゆ 1.5 ◆顆粒和風だし 0.2 いびみそ汁 5 油揚げ【大豆】 3 かぼちゃ 25 たまねぎ 15 えのきだけ 8 ねぎ 8 ◆煮干しだし 1.5 白みそ 0.2 煮干し粉 0.1	◆ウスターソース 2 ◆トマトケチャップ 5 ◆Sハルフルク【小麦】 3 ◆Hハルフルク【小麦・大豆】 12 【小麦・大豆】 0.02 ローリエ 5 りんごペースト 0.3 コーンペースト 3 ◆スープストック 0.3 【大豆・豚肉・鶏肉】 1.5 豆腐ナゲット 2個 ○豆腐ナゲット 20g 2個 【小麦・大豆】 3 大根サラダ 15 だいこん 45 きゅうり 15 ホールコーン 8 米酢 3 上白糖 2.5 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.2 サラダ油 0.5	いわしのみぞれ煮 ○いわしのみぞれ煮50g 1切 【小麦・大豆・さば】 0.2 和風れんこんサラダ れんこん 25 みすな 15 ホールコーン 10 きゅうり 10 こいくちしょうゆ 2 上白糖 1.5 米酢 0.5 ◆カリカリ梅 0.4 花かつお 0.8 豚汁 8 豚肉 8 にんじん 8 だいこん 20 さといも 1.5 ごぼう 8 ねぎ 8 ◆煮干しだし 1.5 赤みそ 4 白みそ 4.5 煮干し粉 0.1	鶏ひき肉 15 豚ひき肉 15 たまねぎ 60 にんじん 20 しょうが 0.8 ねぎ 5 赤みそ 13 中双 5 酒 1.5 みりん 2 サラダ油 0.5 ◆顆粒和風だし 1 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 2.5 厚焼き玉子 50g 1個 【卵・小麦・大豆】 8 ひじきサラダ 15 ひじき 1 もやし 3 キャベツ 30 きゅうり 8 ホールコーン 5 米酢 2.5 しろしょうゆ 1 上白糖 2.5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 サラダ油 0.8 ヨーグルト 1個 ○ヨーグルト 80g 1個 【乳・ゼラチン】 1	たれカツ ○ヒレカツ 40g 1個 【小麦・豚肉・大豆】 1 大豆油 2 こいくちしょうゆ 4 上白糖 2 みりん 3 酒 1 ◆顆粒和風だし 0.05 かたくり粉 0.2 しょうが 0.1 鶏肉 10 青ピーマン 5 だれのご水煮 8 上白糖 8 酒 5 みりん 3 ◆顆粒中華だし 0.5 こいくちしょうゆ 0.1 食塩 0.2 チンゲン菜のスープ 15 チンゲンツアイ 20 鶏肉・豚肉 25 ホールコーン 10 ねぎ 5 40g 1 【小麦・大豆・鶏肉】 0.5 ◆鶏がらスープ【鶏肉】 5 こいくちしょうゆ 2 大根油 0.1 小松菜のごま和え 0.01 こまつな 20 もやし 1.5 ごま 2.5 こいくちしょうゆ 1	親子丼の具 鶏肉 25 たまねぎ 35 にんじん 15 ぶなしめじ 10 酒 10 ◆白かまぼこ 20 鶏卵 30 ねぎ 10 ◆顆粒和風だし 0.5 こいくちしょうゆ 2 しろしょうゆ 4 キャベツ 2 塩昆布 1 【小麦・大豆】 0.05 食塩 0.05 みぞ汁 25 さといも 15 だいこん 8 にんじん 3 油揚げ【大豆】 0.5 干し椎茸 0.5 ねぎ 8 ◆煮干しだし 1.5 白みそ 7 赤みそ 1.5 煮干し粉 0.1	鶏肉の竜田揚げ 鶏肉 50g 1切 しょうが 0.7 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 4 酒 1 かたくり粉 10 大豆油 0.3 昆布和え 45 じゃがいも 25 にんじん 8 きゅうり 10 キャベツ 30 しろしょうゆ 0.5 【小麦・大豆】 2 食塩 0.05 みぞ汁 25 さといも 15 だいこん 8 にんじん 3 油揚げ【大豆】 0.5 干し椎茸 0.5 ねぎ 8 ◆煮干しだし 1.5 白みそ 7 赤みそ 1.5 煮干し粉 0.1	さけの西京焼き さけ 50g 1切 白みそ 1.5 上白糖 2.5 みりん 1 食塩 0.3 和風ポテトサラダ 45 じゃがいも 25 にんじん 8 きゅうり 10 キャベツ 30 しろしょうゆ 0.5 みりん 1 ◆ノンエッグマヨネーズ【大豆】 10 花かつお 0.5 すまし汁 8 ○型かまぼこ 20 木綿豆腐【大豆】 20 えのきだけ 10 こまつな 15 ◆かつおだし【さば】 1.5 うすくちしょうゆ 3.5 食塩 0.2 昆布粉末 0.2		
	◎食物アレルギー特定原材料											
	特定原材料	卵	乳	小麦	えび							
		かに	そば	ピーナッツ	くるみ							
	特定原材料に準ずるもの	あわび	いか	いくら	オレンジ							
		キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉							
		さけ	さば	大豆	ごま							
		マカダミアナッツ	やまいも	ゼラチン	りんご							
		もも	カシューナッツ	アーモンド	バナナ							

しょうゆに含まれる特定原材料は【小麦、大豆】
赤みそは【大豆】 白みそは【大豆】
揖斐みそは【大豆】 米みそは【大豆】
サラダ油は【大豆】です。
これについては、毎回表示しません。

◎食物アレルギー特定原材料				
特定原材料	卵	乳	小麦	えび
	かに	そば	ピーナッツ	くるみ
特定原材料に準ずるもの	あわび	いか	いくら	オレンジ
	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉
	さけ	さば	大豆	ごま
	マカダミアナッツ	やまいも	ゼラチン	りんご
	もも	カシューナッツ	アーモンド	バナナ

- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。
- ※ ◆印は令和6年度基本物資です。（アレルギー対応配合割合については別紙「令和6年度基本物資」をご参照ください。）
- ※ ○印は加工品です。○印の食材については毎月詳しい配合内容を学校にお知らせしているので、不明な点は学校にお問い合わせください。
- ※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。配合割合やコンタミネーションについては揖斐川町学校給食センター（TEL：２２－４５１０）までお問い合わせください。
- ※ 揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
- ※ ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
- ※ 海藻や魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。