

# 給食だより 10月

呉市教育委員会  
学校施設課



秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」と言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして、「味覚の秋」とも言われるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

## SDGsを意識しながら「食品ロス」の削減に取り組んでみませんか？

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。また、SDGsとは、持続可能な開発目標のことで、「将来の世代のために、さまざまな課題を解決して持続できる社会をつくらう。」という計画目標です。そして、SDGsには17の目標があります。



### 12：つくる責任つかう責任

世界では紛争や気候変動などで飢餓が発生している地域がある一方、日本などの先進国では、まだ食べることができる食品が、食べられないまま大量に廃棄されている現状があります。

(令和2年度推計値で、日本は年間約522万トンの食品が廃棄されています。)

#### 食べられる量の食事や調理の方法を工夫する



普段から自分が食べられる量の食事や、食の好み（好き嫌いなど）を意識した食事をしていくことが大切です。苦手な食品調理の方法や味付けておいしく食べられることもあるので工夫をしてみましょう。また、外食で「食べ放題」などに行くと、おいしいものがたくさんあり、ついとり過ぎて食べきれず、それが食べ残しになることがあります。とり過ぎに気をつけましょう。

#### 食品を丸ごと使用する



料理を作るとき、必ず野菜の皮をむいていませんか？皮をむかないと食べることができない野菜（アボカドなど）もありますが、多くの野菜は皮ごと調理したり、むいた皮を使って別の料理を作ったりすることができます。また、キャベツや白菜などの葉物野菜は、傷んだところや、虫食いのところをとり除けば、外側の葉もおいしく食べることができます。

#### レシピサイトを活用してみる

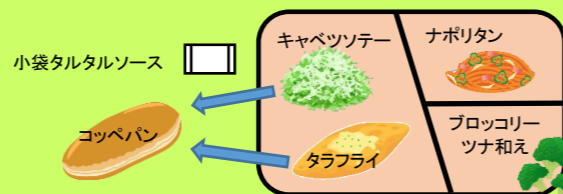


ご近所から旬の食材をたくさん頂いたり、買い物に行った際にセールでつい大量に購入したりしたとき、それらを残さず使いきるには、レシピサイトを活用してみましょう。「〇〇特集」や、「困ったときにはコレ!!」など、サイト内を検索すると簡単に美味しく作ることができる料理がたくさんあります。

### 10月の献立から

#### 10/18(水) セルフフィッシュサンド

コッペパン（切り目入り）に、キャベツソテー、タラフライをはさんで、タルタルソースをかけて食べてください。トッピングは自由!!



#### ひろしまの食育

くれもん  
(呉市の食育キャラクター)



トマっぴー  
(呉市の食育キャラクター)



広島県食育基本条例が平成18年に公布・施行されて「ひろしま食育の日」および「ひろしま食育ウィーク」が定められました。

広島県では、「一日の食塩摂取量の減少」、「一日の野菜摂取量の増加」、「毎日朝食を食べる県民の割合の増加」を重点目標とした、第3次広島県食育推進計画（平成30年度～令和5年度の6カ年）が策定され、食育に取り組んでいます。

(参考資料「食卓からSDGsを考えよう」岩波書店)



## 令和5年10月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
2 ゆかりごはん、牛乳 さわらの磯辺揚げ キャベツソテー ひやいきしめん ブロッコリー おかかからめ 小袋天つゆ エネルギー 784 kcal	3 ごはん、牛乳 ピピンバ 中華はるさめ 揚げしゅうまい エネルギー 822 kcal	4 ごはん、牛乳 白身魚の コーンフレーク焼き イタリアンマカロニ マーボー豆腐 小松菜のじゃこ炒め ヨーグルト エネルギー 813 kcal	5 ごはん、牛乳 カレー メンチカツ アスパラベーコン ゆずドレサラダ ハニレモ煮 エネルギー 869 kcal	6 ごはん、牛乳 鶏肉の甘辛レモン もやしのソテー おでん風煮 みかん缶 エネルギー 864 kcal
9 エネルギー 784 kcal	10 ごはん、牛乳 さばの塩焼き がんも・大根煮 チキンボールのトマト煮 ひじきの炒め煮 エネルギー 855 kcal	11 ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め フライドポテト 高野豆腐の卵とじ インゲンごま和え エネルギー 827 kcal	12 ごはん、牛乳 白身魚のマリアナソース キャベツソテー 塩やきそば 揚げ豆腐のごまだれ 小袋のり佃煮 エネルギー 829 kcal	13 ごはん、みかんジュース 鶏肉のから揚げ ほうれん草のソテー カルちゃんサラダ チーズポテト エネルギー 849 kcal
16 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ マカロニソテー ポイルブロッコリー ポークビーンズ 小松菜のごま和え エネルギー 812 kcal	17 ごはん、牛乳 レッドChicken もやし炒め 八宝菜 わかめカニカマ 青じそ風味 摂取しにくい海藻類：わかめ エネルギー 859 kcal	18 セルフフィッシュサンド 牛乳 ナポリタン ブロッコリーツナ和え フルーツ白玉 小袋タルタルソース エネルギー 820 kcal	19 ごはん、牛乳 さけの塩麹焼き せとうち揚げ 呉の肉じゃが ほうれん草のごま和え 食育の日 エネルギー 784 kcal	20 ごはん、牛乳 すきやき たこTAKOボール ピリ辛きゅうり ふりかけ エネルギー 797 kcal
23 ごはん、牛乳 赤魚の竜田揚げ キャベツソテー じゃがTARAチー インゲンごまドレ和え エネルギー 798 kcal	24 ごはん、牛乳 トンテキ 二色ソテー 揚げぎょうざ 小松菜ナムル 不足しがちな鉄分：小松菜 エネルギー 828 kcal	25 じゃこまぜごはん 牛乳 いわしのかば焼き ブロッコリーソテー 豚しゃぶ にんじんシリシリ エネルギー 823 kcal	26 ごはん、牛乳 みそカツ のりのりポテト 生揚げのカレー炒め 白菜のゆず和え エネルギー 867 kcal	27 ごはん、牛乳 白身魚のマヨコーン焼き ほうれん草ソテー チキンチキンごぼう よるこぶキャベツ フルーツポンチ エネルギー 833 kcal
30 ごはん、牛乳 コロッケ インゲンソテー 春雨の五目炒め ミートボール エネルギー 846 kcal	31 ごはん、牛乳 鉄子のドライカレー 粉ふき芋 ほうれん草の卵炒め キャラメルパンプリン エネルギー 809 kcal	<p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合 締切日までに学校へ『中学校給食 変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p>		

《マークの説明》

- スプーンがあると食べやすいですよ
- 卵料理の日です
- 小袋類がある日です

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。  
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

## 献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和5年10月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。  
 ※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	遺伝子組み換え大豆	えび	かに
2月		ゆかりごはん	ごはん(米)・ゆかり(グルソー抜)							
		さわらの磯辺揚げ	(冷) さわら切り身・酒・食塩・天ぷら粉・青のり・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		ひやいきしめん	(冷) きしめん・カット油揚げ・干しいだけ・こいくちしょうゆ・みりん・かまぼこスライス			●				
		フロッコリーおかがらめ	(冷) フロッコリー・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●				
		小袋天つゆ	しょうゆ・鰹削り節・糖類・食塩			●				
3火		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		★ピビンパ	豚肉・食油・おろしにんにく・玉ねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・人参・(冷) ほうれん草・太もやし・ごま油・食塩・白いりごま・(冷) 殺菌液卵	●		●				
		中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク(乾)・きくらげ・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩			●				●
		揚げしゅうまい	しゅうまい(豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・小麦粉)・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
4水		ごはん	ごはん(米)							
		白身魚のコーンフレーク焼き	(冷) ホキ切り身・食塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・コーンフレーク・粉チーズ・乾燥パセリ		●	●				
		イタリアンマカロニ	マカロニ・食塩・玉ねぎ・ベーコン・青ピーマン・食油・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		マーボー豆腐	鶏肉・木綿豆腐・玉ねぎ・ごま油・おろしにんにく・おろししょうが・トウバンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・みりん・でん粉・上白糖			●				
		小松菜のじゃこ炒め	(冷) 小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト		●					
5木		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ		●	●				
		メンチカツ	(冷) メンチカツ(キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉・しょうゆ)・食油			●				
		アスパラベーコン	(冷) アスパラガス・玉ねぎ・ベーコン・食油・食塩・こしょう			●				
		ゆずドレサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・(冷) カーネルコーン・ローズハム・柚子かつおドレッシング			●				
6金		ハニレモ煮	さつまいも・はちみつ・レモン果汁							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉の甘辛レモン	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・でん粉・食油・レモン果汁・白ワイン・上白糖			●				
		もやしのソテー	太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		おでん風煮	豚肉・生揚げ・さつまあげ・大根・根こんやく・上白糖・うすくちしょうゆ・食塩・みりん・かつおだし			●				
10火		みかん缶	みかん缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		さばの塩焼き	(冷) さば切り身・食塩・食油							
		がんも・大根煮	ひとくちがんも・大根・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		チキンボールのトマト煮	(冷) チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●				
11水		ひじきの炒め煮	カット油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のしょうが炒め	豚肉・おろししょうが・酒・玉ねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		フライドポテト	(冷) ナチュラルカットポテト・食油・食塩			●				
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・(冷) 殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
12木		インゲンごま和え	(冷) いんげんまめカット・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		白身魚のマリアナスソース	(冷) ホキ切り身・食塩・こしょう・酒・でん粉・食油・ケチャップ・ウスターソース・トマトジュース・上白糖							
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		塩やきそば	中華そば・キャベツ・玉ねぎ・(冷) 赤パプリカ・青ピーマン・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
13金		揚げ豆腐のごまだれ	生揚げ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・白いりごま・でん粉			●				
		小袋のり佃煮	のり佃煮(しょうゆ・干しいだけ・干しあまのり・干しひとえぐさ・水飴・はちみつ)			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉のから揚げ	鶏肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・でん粉・食油			●				
		ほうれん草のソテー	(冷) ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
16月		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ・(冷) 小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		チーズポテト	じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう		●					
		みかんジュース	ひろしまみかんジュース							
		ごはん	ごはん(米)							
		豆腐ハンバーグのごあんかけ	(冷) 豆腐ハンバーグ(豆腐・玉ねぎ・人参・枝豆・パン粉・小麦粉)・えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・でん粉			●				
		マカロニソテー	マカロニ・食塩・食油・こしょう			●				
17火		ハイムプロッコリー	(冷) プロッコリー・食塩							
		ポークビーンズ	豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・人参・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう							
		小松菜のごま和え	(冷) 小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		レッドChicken	鶏肉・おろしにんにく・でん粉・食油・ケチャップ・上白糖・酒・こいくちしょうゆ・粉パプリカ			●				
23月		もやし炒め	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		八宝菜	酒・豚肉・食油・人参・玉ねぎ・干しいだけ・白菜・こいくちしょうゆ・食塩・中華だし・でん粉			●				
		わかめカニカマ青じそ風味	カットわかめ・かにかまフレーク(冷) カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		カレー	カレー		●	●				

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	遺伝子組み換え大豆	えび	かに
18水		ゼルフフィッシュサンド	(冷) コッペパン・(冷) タラフライ(ブタダラ・パン粉・でん粉・食油)・キャベツ・食塩・こしょう							
		小袋ノンエッグタルタルソース	食用植物油・醸造酢・ピクルス・砂糖・大豆粉							
		ナポリタン	スパゲティ・食塩・食油・ウインナー・人参・玉ねぎ・青ピーマン・こしょう・ケチャップ・お好みソース							
		フロッコリーツナ和え	まぐろ油漬(冷) フロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		フルーツ白玉	春夏冬だんご・みかん缶詰・パインアップル缶詰・カクテルゼリー							
		牛乳	牛乳		●					
19木		ごはん	ごはん(米)							
		さけの塩麹焼き	(冷) さけ切り身・塩麹・酒・こいくちしょうゆ・みりん・食油							●
		せとうち揚げ	ちくわ・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・天ぷら粉・食油							●
		呉の肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにやく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ほうれん草のごま和え	(冷) ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
20金		ごはん	ごはん(米)							
		すき焼き	牛肉・食油・焼き豆腐・糸こんにやく・人参・白菜・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒							●
		たこボール	絞豆腐・ゆでたこ・切りこんにやく・キャベツ・葉ねぎ・天ぷら粉・食塩・食油・お好みソース・ウスターソース・青のり							●
		ピリ辛きゅうり	きゅうり・太もやし・人参・食油・食酢・上白糖・こいくちしょうゆ・ごま油・粉とうがらし・食塩・白いりごま							●
		ふりかけ	しそかつおふりかけ(塩蔵赤しそ・すりごま・砂糖・かつお削り節・いわし削り節・しょうゆ・黒のり)							●
		牛乳	牛乳		●					
23月		ごはん	ごはん(米)							
		赤魚の竜田揚げ	(冷) 赤魚切身・おろししょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・でん粉・食油							●
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		じゃがTARAチー	じゃがいも・玉ねぎ・たらこ・こいくちしょうゆ・ノンエッグマヨネーズ・チーズ・乾燥パセリ・食塩・こしょう			●				●
		インゲンごまドレ和え	(冷) いんげんまめカット・人参・まぐろ油漬・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
24火		ごはん	ごはん(米)							
		トンテキ	豚肉・酒・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・ウスターソース・ケチャップ・みりん・おろしにんにく・でん粉							●
		三色ソテー	太もやし・(冷) 赤パプリカ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう							●
		揚げぎょうざ	(冷) ぎょうざ・食油							●
		小松菜ナムル	(冷) 小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま							●
		牛乳	牛乳		●					
25水		じゃこまぜごはん	ごはん(米)・食油・人参・しらす干し・(冷) カーネルコーン・酒・こいくちしょうゆ・白いりごま							●
		いわしのかば焼き	(冷) いわし開き・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん							●
		フロッコリーソテー	(冷) フロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう							
		豚しゃぶ	豚肉・カットわかめ・キャベツ・人参・太もやし・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬(冷) カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
26木		ごはん	ごはん(米)							
		みそカツ	(冷) ヒレカツ(豚肉・食塩・でん粉・パン粉)・食油・赤みそ・上白糖・みりん・酒							●
		のりのりポテト	(冷) フレンチポテトクリンクル・食油・食塩・青のり							
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ(冷) グリンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉							●
		白菜のゆず和え	白菜・人参・しらす干し・上白糖・食塩・ゆず果汁・食酢							
		牛乳	牛乳		●					
27金		ごはん	ごはん(米)							
		白身魚のマヨコーン焼き	(冷) ホキ切り身・酒・食塩・ノンエッグマヨネーズ(冷) カーネルコーン・乾燥パセリ・かつおだし・食油							
		ほうれん草ソテー	(冷) ほうれん草・人参・食油・こしょう・食塩							
		チキンチキンごぼう	鶏肉・ごぼう・でん粉・食油(冷) 枝豆むきみ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒							●
		よるこぶキャベツ	キャベツ・人参・塩昆布							●
		フルーツボンチ	みかん缶詰・パインアップル缶詰・カットぶどうゼリー							
30月		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		コロッケ	(冷) 男爵コロッケ(馬鈴薯・玉ねぎ・砂糖・しょうゆ・パン粉・小麦粉)・食油			●	●	●		
		インゲンソテー	(冷) いんげんまめカット・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう							
		春雨の五目炒め	春雨・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん							●
		ミートボール	(冷) チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース							
31火		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		鉄子のドライカレー	鶏肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆(冷) 豚しゃぶひき肉・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう							
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう							
		★ほうれん草の卵炒め	(冷) ほうれん草・(冷) 殺菌液卵・玉ねぎ・豚肉・人参・食塩・こしょう・食油	●		●				
		キャラメルパンブキン	かぼちゃ・食油・バター・上白糖			●				
牛乳	牛乳		●							

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	828kcal	15%	350mg	3.8mg	310μgRE	0.5mg	3.2mg	36mg	4.2g	2.7g
基 準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。  
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に記載しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。  
 ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。