

令和2年度(2020年)

10月給食だより

曜	行事	献立名
1	木 前期期末考査	【お月見献立】 牛乳、五目ごはん、里芋コロケ、ワカメとツナの和え物、じゃがいもの含め煮、みそ汁、お月見ゼリー
2	金	牛乳、麦ごはん、つくねの甘酢あん、キャベツのかおり和え、ひじきの炒め煮、みそ汁
5	月	牛乳、麦ごはん、八宝菜、青梗菜のキムチ和え、春巻き、糸寒天スープ
6	火	牛乳、麦ごはん、鶏肉のオーロラソース、大根サラダ、みそ汁
7	水 後期始業式	牛乳、そばろ丼、キャベツのメンチカツ、青梗菜の和え物、みそ汁
8	木 追再試・補充期間(短縮)	牛乳、麦ごはん、鮭の紅葉焼き、和風ポテトサラダ、レンコンチップス、すまし汁
9	金	牛乳、味噌煮込み風うどん、ネギ入り厚焼き玉子、ほうれん草のおかか和え、みかん、肉まん
12	月	牛乳、麦ごはん、いかの天ぷらみりんソース、ささみのからし和え、変わりきんぴら、みそ汁
13	火	牛乳、ポークカレーライス、焼きウインナー、大根サラダ
14	水	牛乳、菜めし、厚揚げの肉みそがけ、のり酢和え、里芋の煮物、みぞれ汁
15	木	牛乳、麦ごはん、鰯の生姜煮、ひじきの胡麻マヨ和え、かぼちゃの煮物、みそ汁
16	金 歯科検診	牛乳、麦ごはん、豆腐チゲ風煮、もやしのナムル、中華スープ、ごま団子
19	月	【秋の味覚を味わう献立】 牛乳、秋の幸おこわ、ニジマスのはちみつ甘だれ、白菜の生姜和え、みそ汁、柿
20	火 個人懇談週間	牛乳、米粉パン、ホイップハニーソフト、チキンのレモン風味、マカロニサラダ、ミネストローネ
21	水	牛乳、麦ごはん、肉じゃが、豆腐のみそのせ焼き、小松菜のおかか和え、れんこんのきんぴら
22	木	牛乳、麦ごはん、バーベキューソース炒め、ビーフンサラダ、白菜スープ、ファイバーヨーグルト
23	金	牛乳、麦ごはん、プルコギ、揚げ餃子、ナムル、わかめスープ
26	月	牛乳、麦ごはん、おでん、揚げ出し豆腐、和風サラダ
27	火	牛乳、メキシカンライス、オムレツ、キャベツのサラダ、ほうれん草とベーコンのスープ
28	水	牛乳、麦ごはん、ホキのおろし煮、磯香和え、豚汁、さつま芋と栗のタルト
29	木	牛乳、麦ごはん、豚肉の生姜焼き、ポパイサラダ、大学芋、みそ汁
30	金	牛乳、長崎ちゃんぽん、焼売、糸寒天の和え物、ハロウィンデザート

【岐阜県定時制高校給食目標】 **食べ物を大切にしましょう**

大垣工業高等学校校定時制
給食予定日数:22日

10月10日 目の愛護デー

近年、中高生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品





[配布用献立表]

2020年10月

県立大垣工業高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	五目ご飯	○	里芋コロケ ワカメとツナの和え物 じゃがいもの含め煮 玉ねぎの味噌汁 お月見ゼリー	鶏モモ肉、牛乳、わかめ、まぐろ缶詰 (油漬フルークイ)、木綿豆腐、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、板こんにやく、なたね油、三温糖、円空里芋コロケ、じゃがいも、巨峰ゼリー	ごぼう、にんじん、干し椎茸、キャベツ、にんじん、さやいんげん、玉葱、ねぎ	825 kcal 27.7 g 19.7 g 3.7 g
2 金	麦ごはん	○	つくねの甘酢あん キャベツのかおり和え ひじきの炒め煮 味噌汁(だいこん・えのき)	牛乳、いり入り白ごまつくね、ひじき、さつま揚げ、大豆水煮、油揚げ	米、麦、なたね油、三温糖、かたくり粉	玉葱、赤ピーマン、枝豆むきみ、キャベツ、たくあん漬、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	865 kcal 30.2 g 29.9 g 3.5 g
5 月	麦ごはん	○	八宝菜 青梗菜のキムチあえ 春巻き 糸寒天のスープ	牛乳、豚モモ肉、いか、むきえび、うずら卵水煮、糸寒天	米、麦、なたね油、かたくり粉、上白糖、ごま油	はくさい、玉葱、たけのこ、チンゲンツァイ、干し椎茸、にんじん、もやし、とうもろこし、にんじん、乾しいたけ(甘煮)、ねぎ	782 kcal 36.5 g 20.8 g 2.8 g
6 火	麦ごはん	○	鶏肉のオーロラソース 大根サラダ 味噌汁(キャベツえのき)	牛乳、鶏モモ肉、カットわかめ、油揚げ、煮干し	米、麦、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温糖	きゅうり、だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ	791 kcal 30.6 g 21.5 g 2.8 g
7 水	三食そぼろ丼	○	キャベツメンチカツ(県給) 青梗菜の和え物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	鶏ひき肉、たまご、牛乳、油揚げ、豆腐	米、麦、なたね油、上白糖、ごま	にんじん、枝豆むきみ、チンゲンツァイ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	885 kcal 39.1 g 29.6 g 2.6 g
8 木	麦ごはん	○	鮭の紅葉焼き 和風ポテトサラダ れんこんチップス すまし汁(麩)	牛乳、さけ、蒸し金時豆、まぐろ缶詰 (油漬フルークイ)、カットわかめ	米、麦、マヨネーズ、じゃがいも、ごま、三温糖、なたね油、焼き麩	にんじん、枝豆むきみ、とうもろこし、れんこん、えのきたけ、ねぎ	926 kcal 37.1 g 30.1 g 1.7 g
9 金	味噌煮込み風うどん	○	ネギ入り厚焼きたまご ほうれん草のおかか和え 果物(みかん) 小型肉まん(テブ)マーク	鶏モモ肉、蒸しかまぼこ、牛乳、たまご、かつお節、小型肉まん(テブ)マーク	なたね油、うどん(ゆで)、三温糖、調合油、上白糖	ねぎ、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、温州蜜柑(早生、生)	814 kcal 34.2 g 24.3 g 3.2 g
12 月	麦ごはん	○	いかの天ぷらみりんソース ささみのからし和え 変わりキンピラ 味噌汁(白菜・しめじ)	牛乳、いか、鶏若鶏肉ささ身(ゆで)、ベーコン、焼き竹輪、油揚げ	米、麦、薄力粉、なたね油、上白糖、じゃがいも、調合油、ごま	ねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、さやいんげん、はくさい、ぶなしめじ	852 kcal 35.9 g 27.4 g 3.9 g
13 火	ポークカレーライス	○	焼きウインナー 大根サラダ	豚もも、牛乳、ウインナー	米、麦、なたね油、じゃがいも	玉葱、にんじん、福神漬、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	912 kcal 32.5 g 30.4 g 3.9 g
14 水	菜めし	○	厚揚げの肉味噌がけ のり酢和え 里芋の煮物 みぞれ汁	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、まぐろ缶詰 (油漬フルークイ)、刻みのり、さつま揚げ、豚もも、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、さといも、上白糖、こんにやく、かたくり粉	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、さやいんげん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、糸みつば	873 kcal 39.6 g 27.4 g 4.3 g
15 木	麦ごはん	○	鯛の生姜煮 ひじきのごまマヨ和え かぼちゃの煮物 味噌汁(里芋・舞茸)	牛乳、いわし生姜煮、長ひじき、油揚げ、ささみ水煮、煮干し、豆腐	米、麦、三温糖、ごま、マヨネーズ、さといも	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ	858 kcal 31.4 g 29.4 g 3.3 g
16 金	麦ごはん	○	豆腐チゲ風煮 もやしのナムル 中華スープ(椎茸) ごま団子	牛乳、豚モモ肉、焼き豆腐、たまご、あずき(こし)	米、麦、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、白玉粉、ごま、上白糖、調合油	キムチ漬、ねぎ、玉葱、はくさい、にんじん、もやし、にんじん、チンゲンツァイ、干し椎茸、きくらげ(乾)	896 kcal 39.6 g 24.7 g 3.3 g
19 月	秋の幸おこわ	○	にじまの蜂蜜甘だれ 白菜の生姜和え 味噌汁(薩摩芋玉ねぎ) 果物(柿)	油揚げ、牛乳、にじま(岐阜県産)、煮干し	米、もち米、日本ぐり(ゆで)、三温糖、米粉、なたね油、はちみつ、さつまいも	ぶなしめじ、まいたけ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、とうもろこし、玉葱、富有柿	776 kcal 30.4 g 18.9 g 3.7 g
20 火	米粉パン	○	ホイップハニーツフト9g チキンのレモン風味 マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳、鶏モモ肉、たまご、ベーコン、大豆水煮	米粉パン、ホイップハニーツフト、かたくり粉、なたね油、三温糖、マカロニ、マヨネーズタイプ調味料、オリーブ油、じゃがいも	レモン(果汁、生)、にんじん、ブロッコリー、玉葱、だいこん、セロリー、トマト缶	833 kcal 38.8 g 27.9 g 3.5 g
21 水	麦ごはん	○	肉じゃが 豆腐のみそのせ焼き 小松菜のおかか和え れんこんのきんぴら	牛乳、豚モモ肉、木綿豆腐、かつお削り節	米、麦、なたね油、じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、ごま、ごま油	玉葱、にんじん、ごまつな、もやし、れんこん	892 kcal 38.6 g 18.9 g 3.0 g
22 木	麦ごはん	○	パーベキューソース炒め ビーフンサラダ 白菜スープ ファイバーヨーグルト	牛乳、豚モモ肉、かに風味かまぼこ、ベーコン、ヨーグルト	米、麦、なたね油、三温糖、ビーフン、ごま油、マヨネーズタイプ調味料	玉葱、青ピーマン、黄ピーマン、リンゴピューレ、にんじん、きゅうり、はくさい、にんじん	814 kcal 33.9 g 19.9 g 3.0 g
23 金	麦ごはん	○	ブルコギ 揚げ餃子 ナムル わかめスープ	牛乳、牛モモ、豆腐、カットわかめ	米、麦、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、かたくり粉、大豆油	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、にんじん、もやし、にんじん、きゅうり、とうがらし、ねぎ	894 kcal 34.7 g 28.9 g 3.7 g
26 月	麦ごはん	○	おでん 味噌がけ 揚げだし豆腐 キャベツのサラダ	牛乳、結び昆布、鶏モモ肉、たまご、ちくわ、木綿豆腐	米、麦、ふりかけ、板こんにやく、さといも、三温糖、かたくり粉、なたね油	だいこん、にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり	924 kcal 40.8 g 31.1 g 3.7 g
27 火	メキシカンライス	○	オムレツ キャベツのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	あさり(缶詰、水煮)、まぐろ缶詰(油漬フルークイ)、牛乳、ベーコン	米、麦、有塩バター、なたね油	玉葱、にんじん、青ピーマン、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、ほうれんそう	766 kcal 27.9 g 23.5 g 4.3 g
28 水	麦ごはん	○	ホキのおろし煮 機香和え 豚汁 さつまいもと栗のタルト	牛乳、ホキ、カットわかめ、刻みのり、豚肉、木綿豆腐、煮干し	米、麦、薄力粉、なたね油、三温糖、さといも、タルト	だいこん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう	739 kcal 32.7 g 17.9 g 3.5 g
29 木	麦ごはん	○	豚の生姜焼き ポパイサラダ 大学いも 味噌汁(なめこ)	牛乳、豚モモ肉、ロースハム、豆腐、カットわかめ、煮干し	米、麦、なたね油、ごま、上白糖、さつまいも、三温糖、黒ごま	玉葱、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、ねぎ	881 kcal 41.1 g 21.2 g 3.4 g
30 金	長崎ちゃんぽん	○	しゅうまい 糸寒天の和え物 かぼちゃプリン(作り)	豚モモ肉、いか、むきえび、牛乳、なるど、糸寒天、ロースハム、糸かまぼこ	中華めん、なたね油、ごま油、三温糖、かぼちゃプリン	玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし、きくらげ(乾)、きゅうり、干しいたけ	798 kcal 38.5 g 22.9 g 4.1 g