



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	鮭フライ キャベツのごまだれ和え けんちん汁	飲用牛乳、サケ、生揚げ	精白米、粒麦、小麦粉、乾パン粉、油、練りゴマ、白ごま、さとう、ごま油、板こんにゃく	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん（葉なし）、干し椎茸、ねぎ	757 kcal 31.5 g 25.5 g 2.1 g
3火	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご（1/6）	ヨーグルト（無糖）、牛乳、たまご、飲用牛乳、大豆（国産）、豚こま、ベーコン	胚芽食パン、さとう、バター、サラダ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉	レモン、玉葱、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン、りんご	792 kcal 35.1 g 30.9 g 2.8 g
4水	やきとり丼	○	切り干し大根の含め煮 具沢山みそ汁 梨（1/6）	鶏肉、飲用牛乳、油揚げ、冷凍わかめ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま	玉葱、ねぎ、しょうが、切干しだいこん、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、新高	759 kcal 30.9 g 22.4 g 2.7 g
5木	ジャージャー麺	○	華風和え じゃがいも中華スープ	豚挽肉、大豆（国産）、豆みそ、赤みそ、飲用牛乳、鶏こま、木綿豆腐、たまご	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ、じゃがいも、すりごま	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、にんじん、だいこん（葉なし）、きゅうり、えのきたけ、こまつな	704 kcal 29.4 g 28.9 g 2.7 g
6金	秋の香りごはん	○	揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁 みかん（1/2）	油揚げ、飲用牛乳、木綿豆腐、豚せん切り、たまご、鶏こま、細切りこんぶ	精白米、粒麦、サラダ油、生むき栗、三温糖、白ごま、でん粉、小麦粉、油、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、まいたけ、さやいんげん、玉葱、もやし、はくさい、だいこん（葉なし）、れんこん※、ねぎ※、こまつな、みかん	729 kcal 30.5 g 24.9 g 2.7 g
10火	ブルーベリージャムコッペ 目の愛護デー	○	ふわふわたまごと鮭のスープ フレンチサラダ	クリームチーズ、飲用牛乳、ベーコン、レンズまめ、ひよこまめ、キングサーモン、たまご	コッペパン、無塩バター、サラダ油、乾パン粉、さつまいも、油、さとう、アーモンド	ブルーベリー、玉葱、にんじん、セロリ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	791 kcal 28.9 g 34.5 g 2.4 g
11水	ごはん ごま大豆	○	マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん（1/2）	大豆（国産）、飲用牛乳、マス、米みそ、かつお節、豚こま、油揚げ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、水あめ、白ごま、サラダ油、板こんにゃく、さといも、あられ麩	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、干し椎茸、だいこん（葉なし）、ねぎ、みかん	755 kcal 37.1 g 20.5 g 2.1 g
12木	五目あんかけ焼きそば	○	砂肝のから揚げ にらたまスープ	豚ばら、イカ、むきエビ、あさり、飲用牛乳、砂肝、豚レバー、木綿豆腐、たまご	蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、小麦粉、白すりごま、油、白ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ※、はくさい、ねぎ※、こまつな、にら	705 kcal 35.7 g 24.5 g 2.9 g
13金	ごはん	○	きびなごのから揚げ ハリハリ和え 肉豆腐 柿（1/6）	飲用牛乳、きびなご、冷凍茎わかめ、豚こま、焼き豆腐	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、油、ごま油、三温糖、白ごま、サラダ油、しらたき	しょうが※、切干しだいこん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、玉葱、えのきたけ※、ねぎ※、こまつな、柿	759 kcal 31.9 g 20.9 g 2.2 g
16月	チリビーンズドッグ	○	ウィンナーとコーンのミルクスープ ツナつなサラダ 果物（りんご）1/6	ベーコン、豚挽肉、レンズまめ、ピザチーズ、飲用牛乳、ウィンナー、大豆（国産）、牛乳、生クリーム、冷凍わかめ、まぐろ缶詰、ちりめんじゃこ	胚芽パン、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、クリーム、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、こまつな、りんご	774 kcal 36.0 g 31.0 g 4.0 g
17火	五穀わかめごはん	○	鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 干切り野菜のかきたま汁	炊き込みわかめ、飲用牛乳、サバ、豚せん切り、赤みそ、たまご	精白米、雑穀（五穀）、白ごま、ごま油、つきこんにゃく、でん粉、油、三温糖	しょうが※、にんにく、にんじん、れんこん※、赤パプリカ、黄パプリカ、たけのこ※、ごぼう、だいこん（葉なし）、はくさい、えのきたけ※、ねぎ※、こまつな	737 kcal 34.0 g 25.4 g 2.4 g
18水	かてめし 郷土料理 埼玉県	○	手作りさつま揚げ もやしと人参のおかか和え つみっこ汁	鶏こま、飲用牛乳、たらすり身、木綿豆腐、大豆（国産）、干ひじき、かつお節、豚小間	精白米、粒麦、サラダ油、つきこんにゃく、三温糖、でん粉、油、板こんにゃく、じゃがいも、小麦粉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ホールコーン、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん（葉なし）、ねぎ※	691 kcal 27.0 g 20.2 g 3.0 g
19木	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーと大豆のケチャップソース あさりのミルクスープ ぶどう（2粒）	豚挽肉、ボンレスハム、飲用牛乳、豚レバー、大豆（国産）、ベーコン、あさり、レンズまめ、牛乳、豆乳、粉チーズ、生クリーム	オリーブ油、サラダ油、精白米、粒麦、さつまいも、でん粉、油、三温糖	にんじん、玉葱、しょうが、キャベツ、エリンギ※、西洋かぼちゃ、ホールコーン、こまつな、マスカット	773 kcal 31.9 g 24.1 g 2.3 g
20金	三色丼	○	大学芋 なめこ白菜のみそ汁	豚挽肉、たまご、飲用牛乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、さつまいも、油、中ざら糖、水あめ、黒ごま	しょうが、こまつな、もやし、玉葱、にんじん、はくさい、なめこ	821 kcal 29.1 g 24.5 g 2.5 g
23月	シーフードカレーライス	○	海藻サラダ フルーツ寒天ポンチ	イカ、むきエビ、あさり、飲用牛乳、海藻ミックス、まぐろ缶詰、粉寒天	精白米、押麦、サラダ油、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、三温糖、ごま油、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、大根（福神漬け）、こまつな、キャベツ、きゅうり、西洋なし、みかん缶、黄桃缶	822 kcal 28.5 g 23.1 g 2.9 g
24火	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご（1/6）	飲用牛乳、さんま切り身、角切りこんぶ、油揚げ、鶏こま、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白すりごま、白ごま、サラダ油、板こんにゃく	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん（葉なし）、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ※、きょうな、りんご	761 kcal 30.7 g 28.2 g 2.2 g
25水	きつね丼	○	小松菜のごま和え じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏モモ、油揚げ、たまご、飲用牛乳、木綿豆腐、冷凍わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、白ごま、三温糖、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ※	748 kcal 31.4 g 25.4 g 2.6 g
26木	メープルアーモンドトースト	○	サーモンチャウダー コールスローサラダ バナナ（1/2）	飲用牛乳、豆乳、牛乳、脱脂粉乳、サケ、あさり、ひよこまめ、レンズまめ、粉チーズ	胚芽食パン、マーガリン、メープルシロップ、アーモンド、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんじん、玉葱、エリンギ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、バナナ	787 kcal 31.5 g 28.5 g 2.9 g
27金	厚揚げのうま煮丼	○	野菜のすまし汁 さつま芋のごま団子	豚こま、生揚げ、赤みそ、飲用牛乳、鶏こま、冷凍わかめ、豆乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、さつまいも、栗、白玉粉、はちみつ、白ごま	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ、はくさい、ねぎ※、こまつな、だいこん（葉なし）、えのきたけ	844 kcal 30.3 g 23.8 g 3.0 g
28土	菜飯 学習展示発表会	○	鶏のから揚げ 厚焼き卵 鯖の塩焼き きんぴら ウィンナーソテー	飲用牛乳、鶏モモ、鶏ひき肉、たまご、サバ、ウィンナー	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、小麦粉、油、三温糖、つきこんにゃく、ごま油	こまつな、しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、ごぼう、きゅうり、みかん	790 kcal 33.5 g 26.7 g 2.8 g
31火	ピリ辛チャーハン	○	ししゃものごま焼き（香味だれ） 豚肉とキャベツの中華スープ かぼちゃ春巻き	豚こま、飲用牛乳、ししゃも、豚せん切り、牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、小麦粉、白ごま、ごま油、春巻きの皮、バター、さとう、油	しょうが、ねぎ※、はくさい（キムチ漬け）、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、西洋かぼちゃ	751 kcal 30.3 g 26.8 g 3.0 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・10月の平均栄養価 エネルギー 764カロリー 塩分 2.7グラム

▷9教科とつながる給食の世界をお届け⇒略して…9食
今回は…社会(歴史)です。 マーガリンの誕生秘話。

バターに似ているマーガリン。実はバターのピンチヒッターとして生まれました。
1869年(日本では明治2年)までにさかのぼります。当時のフランスではナポレオン三世が治世していました。
その当時のフランスでは、折しも隣国ロシアとの戦争でバターが不足をして、大変困っていました。

そこで！バターの不足を解消するためにナポレオン三世はバターの代用品を懸賞募集しました。
その中で発案されたのが牛脂のやわらかい部分と牛乳を混ぜ、冷やし固めてバターのようにしたものです。
これが今のマーガリンの原型といわれています。

加工食品や保存食、はたまた食生活などは、その時代の背景がよく影響されます。