

## 10月給食予定献立表

行事 欠食	日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのはたらき		
			おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン
安校 仲校	1 月	牛乳 和風スパゲティー 魚のハーブオイル焼き 海藻サラダ 果物	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ わかめ ツナ	スパゲティー 油 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 木くらげ マッシュルーム 椎茸 にんにく バジル 大根 胡瓜 果物
安中	2 火	牛乳 麦ごはん 根菜のみそ汁 チーズちくわの天ぷら 青菜のひじきマヨ和え	牛乳 油揚げ みそ チーズ ちくわ 卵 ひじき しらす干し	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 油	大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ 小松菜 人参
	3 水	牛乳 麦ごはん コーンと豆腐のスープ チャブスイ 果物	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 うずらの卵	米 麦 でん粉 ごま油 油	コーン には 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 木くらげ ブロッコリー ピーマン しめじ 生姜 にんにく 果物
	4 木	牛乳 高菜ごはん わかめのすまし汁 じゃがバター茶巾 青菜の和え物	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 豆腐 卵	米 麦 油 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油	高菜 人参 竹の子 大根 人参 長ねぎ 胡瓜 小松菜 もやし
	5 金	牛乳 カレーライス(麦ごはん・カレールー) 沢庵と白菜の即席漬け 黄桃缶	牛乳 豚肉	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく りんご 沢庵 白菜 胡瓜 黄桃
山校 恩校	9 火	牛乳 もずく丼(麦ごはん・もずく丼の具) えのきと豆腐汁 果物	牛乳 もずく 豚肉 かまぼこ 卵 豆腐	米 麦 でん粉 油	人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 赤ピーマン にんにく えのき茸 チンゲン菜 果物
	10 水	牛乳 沖縄そば(そば汁・麺) かき揚げ きゃべつのゆずドレ和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 ツナ	沖縄そば じゃが芋 小麦粉 油 ドレッシング 砂糖	ねぎ 椎茸 生姜 いんげん 苦瓜 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし 胡瓜
	11 木	牛乳 麦ごはん ツナの油みそ レタス汁 豆腐チャンプルー	牛乳 ツナ みそ 卵 魚そーめん わかめ 豆腐 ポーク	米 麦 ごま 砂糖 油 でん粉	生姜 レタス 人参 きゃべつ もやし
	12 金	牛乳 チャーハン 中華スープ 春雨の酢の物 デザート	牛乳 焼き豚 グリンピース 豚肉 わかめ 卵 ハム	米 麦 油 ごま油 春雨 砂糖 ゼリー	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 胡瓜 シークアーサー果汁
喜校	15 月	牛乳 もちきびごはん すまし汁 焼きとり ひじき炒め	牛乳 ハム 鶏肉 ひじき かまぼこ 大豆	米 もちきび 春雨 でん粉 砂糖 こんにゃく 油	人参 白菜 小松菜 長ねぎ もやし
	16 火	牛乳 わかめごはん イナムドウチ 魚のピリ辛焼き おかか和え	牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ みそ さば 糸削り しらす干し	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま油	椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 白菜 胡瓜
恩幼 仲小 1~4年 全小5年	17 水	牛乳 五穀ごはん ワンタンスープ あげ豆腐のそぼろあんかけ ナムル	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 あわ ごま アマランサス ごま ワンタンの皮 ごま油 でん粉 砂糖 油	白菜 人参 椎茸 ねぎ 生姜 いんげん ホーレン草 もやし
全小5年	18 木	牛乳 麦ごはん ゆし豆腐 卵焼き からし菜炒め	牛乳 ゆし豆腐 みそ 卵 ベーコン かまぼこ	米 麦 油	ねぎ からし菜 人参
仲小6年 全小5年	19 金	牛乳 コッペパン 白菜とベーコンのスープ 魚の黄金焼き コールスローサラダ 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 白身魚 チーズ	パン じゃが芋 スパゲティー パン粉 コールスロー 砂糖	白菜 人参 チンゲン菜 コーン パセリ 胡瓜 きゃべつ 柿
仲小6年	22 月	牛乳 スパゲティーミートソース ホーレン草入りオムレツ 大根サラダ 果物	牛乳 豚肉 牛肉 レバー 卵	スパゲティー 油 砂糖 ドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく ホーレン草 大根 もやし コーン 果物
山幼	23 火	牛乳 麦ごはん じゃが芋としめじのみそ汁 シューマイ 白和え	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ツナ 豆腐	米 麦 じゃが芋 ごま 砂糖 シューマイの皮	しめじ には 小松菜 人参 竹の子
	24 水	牛乳 カレーピラフ ミネストローネ サイコロサラダ 果物	牛乳 豚肉 グリンピース 牛肉 ハム レッドキドニー 白いんげん	米 麦 油 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 赤ピーマン 大根 アスパラガス トマト 胡瓜 りんご 果物
恩小6年	25 木	牛乳 もちきびごはん シカムドウチ 魚の塩こうじ焼き 千切りアーモンド和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 鮭	米 もちきび こんにゃく アーモンド 砂糖	大根 ねぎ 椎茸 生姜 ホーレン草 人参 胡瓜 コーン
恩小	26 金	牛乳 黒糖パン ブロッコリーのトマト煮 メンチカツ 和風サラダ 果物	牛乳 豚肉 わかめ 牛肉 豚肉 卵	黒糖パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	ブロッコリー トマト 人参 玉ねぎ 大根 胡瓜 果物
安幼	29 月	牛乳 タコライス ニードルコンソメスープ (麦ごはん・タコスミート・きゃべつ・チーズ)	牛乳 豚肉 牛肉 レバー 大豆 チーズ 鶏肉	米 麦 油 スパゲティー	人参 玉ねぎ にんにく きゃべつ 白菜 パセリ
	30 火	牛乳 五穀ごはん 豚汁 卵の甘醤油かけ 栄養漬け	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ 卵 昆布 片口いわし	米 麦 あわ ごま アマランサス 里芋 砂糖 でん粉 ごま	ごぼう 大根 人参 ねぎ 生姜 パパイヤ きゃべつ
	31 水	牛乳 麦ごはん アーサ汁 かぼちゃサンドフライ 大根の甘酢和え	牛乳 アーサ 豆腐 豚肉 みそ ツナ しらす干し	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 コールスロー	かぼちゃ 大根 人参 胡瓜 レモン

☆学校給食費は、期限内に収めましょう。