

10月学校給食よていこんだて表

日 よび (曜日)	牛乳	主食	献立名	食品名				
				おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)
1 (火)		むぎごはん	さつまいもごはん とりのてりやき けんちんじる	こめ おおむぎ さつまいも さとう	くろごま しょくぶつゆ	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう だいこん
2 (水)		げんりょう ロールパン	まこもいりホワイトスパゲッティ コールスロー	ロールパン さとう スパゲッティ	しょくぶつゆ バター	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく こまつな にんにく たまねぎ キャベツ コーン まこもたけ
3 (木)		むぎごはん	あつあげとうずらたまごのカレーチャンブル こまつなともやしのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょくぶつゆ ごまあぶら	とりにく あつあげ うずらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ こんにやく たまねぎ もやし
4 (金)		むぎごはん	やきコロッケ ツナサラダ こんさいのみそしる	こめ おおむぎ じゃがいも パンこ さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく あかみそ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう
7 (月)		むぎごはん	きのごカレー ひじきサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しょうが にんにく セロリー なましいたけ たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ
8 (火)		むぎごはん	さんまのしおやき あつあげのみそしる チンゲンサイともやしのごまあえ	こめ おおむぎ	ごま	さんま あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ もやし
9 (水)		ごはん	かつおのかくに ぶたじる ほうれんそうともやしのいそかあえ	こめ さとう さつまいも		かつお ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ ほうれんそう しょうが ごぼう だいこん もやし
10 (木)		むぎごはん	まつりずし しろみそしる しろもちくん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも つきみだんご		とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう	れんこん ごぼう だいこん ほししいたけ たまねぎ もやし
11 (金)		ロールパン	チリコンカーン さつまいものバターに	ロールパン さとう さつまいも	しょくぶつゆ バター	ぶたにく とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん セロリー にんにく たまねぎ
16 (水)		こくとうパン	さばのスパイシムニエル だいこんサラダ はくさいスープ	こくとうパン こむぎこ さとう	バター ごまあぶら しょくぶつゆ	さば まぐろオイルづけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ はくさい
17 (木)		むぎごはん	いわしのピリからに ごもくまめ みそしる	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら しょくぶつゆ	とりにく だいち あかみそ	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	にんにく ごぼう しょうが こんにやく たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ
18 (金)		むぎごはん	カレーうどん おさつチップス	こめ おおむぎ さとう うどん こめこ さつまいも	しょくぶつゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ
21 (月)		むぎごはん	いかのあげに まこもたけのきんぴら すましじる	こめ おおむぎ でんぶん こめこ さとう	しょくぶつゆ ごまあぶら	いか とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが えのきたけ たまねぎ まこもたけ いとこんにやく ごぼう
22 (火)		むぎごはん	さばのしろみそやき ひじきのいりに チンゲンサイときりぼしだいこんのあえもの	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さば しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ごぼう いとこんにやく もやし きりぼしだいこん
23 (水)		こめこいりパン	ほきのグラタン しろいんげんまめのスープ ごぼうサラダ	こめこいりパン こめこ さとう	しょくぶつゆ ごま	ほき とりにく しろいんげんまめ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく セロリー キャベツ ごぼう サラダこんにやく
24 (木)		むぎごはん	とうふのみそかけ にくじゃがのうまに キャベツのごまあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ ごま	とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ いとこんにやく
25 (金)		ロールパン	さけのマリネ とうふのスープ ヨーグルト	ロールパン でんぶん こめこ さとう	しょくぶつゆ ごまあぶら	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな たまねぎ
28 (月)		むぎごはん	チンジュワズ ちゅうかめんいりスープ ひじきのり	こめ おおむぎ でんぶん もちごめ ちゅうかめん	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし ひじきのり
29 (火)		むぎごはん	チキンライス たまごスープ ふかしもち	こめ おおむぎ でんぶん さつまいも	しょくぶつゆ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ コーン
30 (水)		むぎごはん	まこもたけとまいたけのたきこみごはん まこもいりつくね みそしる	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん	しょくぶつゆ ごま	あぶらあげ とりにく あわせみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ まいたけ しょうが たまねぎ えのきたけ しめじ まこもたけ
31 (木)		むぎごはん	さわらのいちみやき いちに はくさいのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう さといち		さわら ぶたにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぶかねぎ はくさい

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。