



令和2年

10月

学校給食献立予定表



〇〇小学校

日 (曜)	献立名	食品名(つかうたべもの)			
		ねつちから 熱や力になる食品(き)	ち 血や肉・骨になる食品(あか)	からだ 体の調子を整える食品(みどり)	
1 (木)	むぎ 麦ごはん いかのしそ粉あげ しめじのあえもの いものこ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ いかにく あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう しそこ こまつな にんじん ねぎ	もやし しめじ ごぼう だいこん
2 (金)	げんりちめこい 減量米粉入りパン や焼きそば 小松菜と切干大根のあえもの 牛乳	こめ こめこいりパン ちゅうかめん さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん
5 (月)	むぎ 麦ごはん とりにく さといも にももの 焼きのり 牛乳	こめ おおむぎ さとう さといも	しよくぶつゆ とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな しょうが こんにやく れんこん ほししいたけ キャベツ たくあんづけ
6 (火)	むぎ 麦ごはん ゆーりんちー ナムル トックスープ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう トック	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが しろねぎ もやし たまねぎ
7 (水)	ロールパン 大豆のチリソース煮 スイートポテトサラダ 牛乳	ロールパン さつまいも さとう	しよくぶつゆ マヨネーズ ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	にんじん トマトに にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり
8 (木)	むぎ 麦ごはん さんまの甘露煮 五目きんぴら ほうれん草ともやしのからしあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	さんま ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう いとこんにやく もやし
9 (金)	こくとう 黒糖パン 豚肉のアングレース チンゲンサイとじゃがいものスープ 牛乳	こくとうパン でんぶん さとう パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ
12 (月)	むぎ 麦ごはん さばのみそ焼き 切干大根の含め煮 香味漬 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さば あわせみそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん いとこんにやく もやし
13 (火)	むぎ 麦ごはん きのこカレー 小松菜サラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎきこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが にんにく セロリ たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ
14 (水)	げんりよう 減量ロールパン サーモンクリームペネ ごぼうサラダ 牛乳	ロールパン マカロニ	しよくぶつゆ マヨネーズ ドレッシング	サケ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ セロリ にんにく たまねぎ ごぼう
15 (木)	むぎ 麦ごはん かつおの竜田揚げ しそあえ 五目汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ	かつお とうふ とりにく ぎゅうにゅう	しそこ にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ
16 (金)	こめこい 米粉入りパン アジのパン粉焼き 粉ふきいも キャベツとコーンのスープ 牛乳	こめこいりパン パンこ じゃがいも	オリーブオイル	アジ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ コーン
19 (月)	むぎ 麦ごはん さわらの照り焼き 大根とがんとどきの煮物 キャベツのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さわら がんとどき まぐろけずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく キャベツ
20 (火)	むぎ 麦ごはん さんまの塩焼き みそ汁 風味漬 牛乳	こめ おおむぎ	しよくぶつゆ	さんま あわせみそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ もやし はくさい
21 (水)	ロールパン あきのにぎわいシチュー ドレッシングサラダ 牛乳	ロールパン さつまいも こめこ さとう	しよくぶつゆ くり バター	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん セロリ たまねぎ しめじ キャベツ
22 (木)	むぎ 麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め いた ばん三系 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし
23 (金)	ロールパン ポテトグラタン 白菜スープ りんごジャム 牛乳	ロールパン じゃがいも りんごジャム	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな にんにく たまねぎ はくさい
26 (月)	むぎ 麦ごはん とうふ ちゅうかに ちゅうか 中華あえ みかん 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	かいばしら ぶたにく やきとうふ うすらたまご ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし みかん
27 (火)	むぎ 麦ごはん かつおの酢豚風 卵スープ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	かつお たまご わかめ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ
28 (水)	ロールパン サワラのハーブグリル ポトフ りんご 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも	オリーブオイル	サワラ ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ りんご
29 (木)	いもごはん いわしのしょうが煮 けんちん汁 牛乳	こめ さつまいも さとう	ごま	とうふ とりにく ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにやく しめじ
30 (金)	ロールパン ツナコロッケ 添キャベツ ごまスープ 牛乳	ロールパン じゃがいも こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	まぐろあぶらづけ ベーコン ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。