平成　30年　10月　学校給食献立予定表

上野小学校

日付（曜日）	献立名	使用材料（つかうたべもの）熱や力になる食品（きいろ）	血や肉・骨になる食品（あか）	体の調子を整える食品（みどり）
1（月）	麦ごはん　サケの白みそ焼き ほうれん草ともやしの磯香あえ　五目豆　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ さとう	サケ　ぎゅうにゅう とりにく　かくぎりこんぶ だいず　きざみのり しろみそ	ほうれんそう　もやし　ごぼう にんじん　ほししいたけ こんにゃく
2（火）	麦ごはん　イカの揚げ煮　おからの炒り煮 キャベツと小松菜のごまあえ　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ　ごま でんぷん さとう	イカ　ぎゅうにゅう とりにく おから	こまつな　キャベツ　ごぼう ねぎ　ほししいたけ にんじん　こんにゃく
3（水）	減量ロールパン　焼きそば　にらたまスープ 牛乳	げんりょうロールパン　しょくぶつゆ ちゅうかめん でんぷん	ぶたにく　ぎゅうにゅう たまご　けずりぶし とうふ	にんじん　キャベツ　たまねぎ にら　もやし　しょうが えのきだけ
4（木）	にぎやか畑ずし　白みそ汁　シロモチくん　牛乳	こめ しらたまだんご さとう	マグロあぶらづけ　ぎゅうにゅう きなこ・とうふ あぶらあげ しろみそ	こまつな　たまねぎ　ごぼう ねぎ　たけのこみずに にんじん　ほししいたけ
5（金）	ロールパン　かぼちゃコロッケ　添キャベツ ごまスープ　牛乳	ロールパン　しょくぶつゆ こむぎこ　ごま パンこ じゃがいも	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう とりにく　わかめ	かぼちゃ　キャベツ　たまねぎ ねぎ　しょうが にんじん　ほししいたけ
9（火）	麦ごはん　サワラのしょうが焼き 小松菜ともやしのおかかあえ　みそ汁　牛乳	こめ おおむぎ	サワラ　ぎゅうにゅう とうふ　けずりぶし あぶらあげ あかみそ	こまつな　たまねぎ　もやし ねぎ　しょうが にんじん
10（水）	ロールパン　まこもたけのシチュー 金時豆のサラダ　牛乳	ロールパン　しょくぶつゆ こむぎこ さとう	とりにく　ぎゅうにゅう きんときまめ　なまクリーム	こまつな　たまねぎ　キャベツ にんじん　まこもたけ　セロリ しめじ
11（木）	麦ごはん　とんみそ　香味漬　とうがん汁　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ　ごま でんぷん さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	こまつな　キャベツ　たまねぎ ねぎ　とうがん　しょうが にんじん　えのきだけ
12（金）	米粉入りパン　揚げどりのトマトソースかけ 添レタス　白菜スープ　牛乳	こめこいりパン　しょくぶつゆ でんぷん さとう	とりにく　ぎゅうにゅう	こまつな　はくさい　たまねぎ にんじん　レタス
15（月）	麦ごはん　マーボー豆腐　拌三絲　牛乳	こめ・おおむぎ　しょくぶつゆ でんぷん はるさめ さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	にんじん　キャベツ　たまねぎ ねぎ　もやし　しょうが にんにく たけのこみずに
16（火）	麦ごはん　サバの塩焼き　五目きんぴら キャベツともやしのしそあえ　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ さとう	サバ　ぎゅうにゅう とりにく	にんじん　ごぼう　キャベツ しそこ　もやし　しょうが こんにゃく
17（水）	ロールパン　サケのムニエル さつまいものバター煮　野菜スープ　牛乳	ロールパン　しょくぶつゆ こめこ　バター さつまいも さとう	サケ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　キャベツ
18（木）	麦ごはん　カツオの竜田揚げ　ひじきの炒り煮 もやしとチンゲンサイのごまあえ　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ　ごま でんぷん さとう	カツオ　ぎゅうにゅう とりにく　ひじき	チンゲンサイ　もやし　ごぼう にんじん　しょうが こんにゃく
19（金）	セルフツナサンド　みそ煮込みうどん さつまいも蒸しパン　牛乳	げんりょうロールパン　しょくぶつゆ うどん・こめこ さつまいも さとう	とりにく　ぎゅうにゅう マグロあぶらづけ あかみそ	ねぎ　キャベツ　たまねぎ にんじん　ごぼう　もやし にんにく
22（月）	麦ごはん　きのこカレー　コーンサラダ　牛乳	こめ・おおむぎ　しょくぶつゆ こむぎこ じゃがいも さとう	とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく　セロリ しいたけ　しめじ　エリンギ ホールコーン
23（火）	麦ごはん　手作り豆腐　肉じゃがのうま煮 あらめの佃煮　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう とうにゅう　あらめ あつあげ	こまつな　たまねぎ　しょうが ねぎ　ほししいたけ にんじん　こんにゃく
24（水）	ロールパン　イカの青のり揚げ じゃがいものポタージュ　牛乳	ロールパン　しょくぶつゆ こめこ じゃがいも でんぷん	イカ　ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり	こまつな　たまねぎ　セロリ にんじん
25（木）	栗ごはん　サンマの甘露煮　飛鳥汁　牛乳	こめ　くり おおむぎ さとう	サンマ　ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ	にんじん　だいこん　はくさい ねぎ　しょうが しめじ
26（金）	黒糖パン　珍珠丸子　ワンタンスープ みかん　牛乳	こくとうパン　しょくぶつゆ もちごめ ワンタンのかわ でんぷん	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく	チンゲンサイ　たまねぎ　もやし にんじん　しょうが ねぎ　ほししいたけ みかん
29（月）	麦ごはん　津ぶっこキャベツのドライカレー ごぼうサラダ　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ　ごま さとう	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう ぶたにく マグロあぶらづけ	にんじん　たまねぎ　ごぼう　キャベツ しょうが　にんにく　セロリ たけのこみずに こんにゃく
30（火）	麦ごはん　焼きシシャモ　筑前煮　白菜漬　牛乳	こめ　しょくぶつゆ おおむぎ　ごま さといも さとう	とりにく　ぎゅうにゅう あつあげ　シシャモ	にんじん　はくさい　ごぼう れんこん　しょうが こんにゃく
31（水）	ロールパン　サワラのパン粉焼き　ミネストローネ じゃがいものおかかまぶし　牛乳	ロールパン　しょくぶつゆ パンこ じゃがいも さとう	サワラ　ぎゅうにゅう ベーコン　けずりぶし しろいんげんまめ	にんじん　キャベツ　たまねぎ パセリ　セロリ　にんにく トマトに

※天候などにより、急に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します。