

# 10月学校給食献立予定表

丹波山村  
学校給食センター

平成29年度

| 日  | 曜日 | 主 食                           | 牛 乳 | お か す   | あかいろのなかま<br>ちやにく・ほねになるもの                              |                                     | みどりいろのなかま<br>からだのちやうしをとのえるもの<br>ビタミン(しょうちつせんい)                   |   | きいろのなかま<br>ねつやちからになるもの                         |  | ひとくちメモ   |
|----|----|-------------------------------|-----|---|---|-------------------------------------|--|---|--|--|--|
|    |    |                               |     |   | たんぱくしつ<br>1群  | むぎしつ<br>2群                          | たんぱく<br>3群   | むぎ<br>4群  | たんぱく<br>5群                                     | むぎ<br>6群   |  |
| 2  | 月  | かてめし<br>(まいだけ<br>ごはん)         | ○   | たばやまのおすいもの<br>こんにゃくサラダ<br>たばかりんとう                 | とりにく<br>かつおぶし<br>とうふ なると<br>うすらたまご たまご                | 牛乳<br>こんにゃく                         | にんじん<br>ピーマン   | ごぼう まいだけ<br>ほししいたけ<br>みつば こんにゃく<br>とうもろこし きゅうり れんこん | こめ むぎ<br>さとう<br>ミックスこ<br>ごむぎこ                  | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま<br>バター  | 丹波山村の郷土料理や<br>特産物を使った料理の<br>登場です☆丹波山の恵み<br>を味わってくださいね!   |
| 3  | 火  | チキンライス                        | ○   | クラムチャウダー<br>ひじきいりサラダ<br>ぶどう                       | とりにく<br>あさり   | 牛乳 チーズ<br>なまクリーム<br>ひじき             | にんじん パセリ<br>たまねぎ エリンギ<br>グリーンピース とうもろこし<br>キャベツ きゅうり ぶどう         | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも<br>さとう                        | あぶら<br>あぶら<br>バター<br>オリーブ油                     | あぶら  | 秋の味覚<br>「ぶどう」<br>                                 |
| 4  | 水  | ★ 十五夜 給食 ★<br>むぎごはん           | ○   | きのこのみそしる<br>さんまのしおやき<br>さといものそばろに<br>てづくりしんげんもち   | かつおぶし<br>にぼし みそ<br>あぶらあげ<br>さんま<br>ぶたにく きなこ           | 牛乳<br>わかめ                           | ごまつな<br>にんじん<br>しめじ<br>えのきたけ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>グリーンピース           | こめ むぎ<br>さといも<br>さとう<br>かたくりこ<br>しらたま くるみ           | あぶら  | 今日は、『十五夜』・<br>『中秋の名月』の日。<br>別名で『芋の名月』<br>とも呼ばれて<br>います。<br> |  |
| 5  | 木  | ビビンバ                          | ○   | わかめスープ<br>たまご                                     | ぶたにく<br>たまご<br>ベーコン とうふ                               | 牛乳<br>わかめ                           | にんじん<br>ほうれんそう   | しょうが にんにく<br>もやし えのきたけ<br>みずな なし                    | こめ むぎ<br>さとう<br>はるさめ                           | ごまあぶら<br>ごま  | 秋の味覚<br>『なし』<br>                                  |
| 6  | 金  | カレー<br>うどん                    | ○   | わかめサラダ<br>だいごくいも                                  | かつおぶし<br>とりにく<br>あぶらあげ ハム                             | 牛乳<br>わかめ                           | にんじん<br>ほうれんそう   | しょうが にんにく<br>たまねぎ もやし<br>きゅうり                       | うどん ルフ<br>さとう<br>みずあめ さつまいも                    | あぶら ごま<br>ごまあぶら  | 根菜類がおいしい季節に<br>なりました。人気メニュー<br>『大学芋』の登場です☆   |
| 10 | 火  | くりおこわ                         | ○   | すましじる<br>さばのしょうがに<br>わふうあえ                        | かつおぶし<br>ゆば<br>わかめ<br>さば                              | 牛乳<br>こんにゃく                         | ほうれんそう<br>にんじん<br>しょうが ねぎ<br>キャベツ もやし                            | えのきたけ<br>にんじん<br>みつば きくのはな<br>しょうが ねぎ キャベツ もやし      | こめ<br>もちごめ<br>くり さとう                           |  | 秋の味覚<br>『くり』<br>                                  |
| 11 | 水  | むぎごはん                         | ○   | さつまじる<br>わふうハンバーグ<br>ごまあえ                         | かつおぶし<br>にぼし みそ さけ<br>とりにく とうふ たまご                    | 牛乳<br>こんにゃく                         | ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ だいこん<br>キャベツ もやし                          | ごぼう えのきたけ<br>こんにゃく ねぎ<br>たまねぎ だいこん<br>キャベツ もやし      | こめ むぎ<br>さつまいも<br>パンこ さとう                      | ごま   | 中：新人戦<br>ハンバーグは、調理員<br>さん手作りです♪  |
| 12 | 木  | くるみパン                         | ○   | コーンスープ<br>チキンのフレークやき<br>シーザーサラダ<br>りんご            | とりにく  | 牛乳 チーズ<br>なまクリーム<br>スキムミルク<br>こなチーズ | パセリ<br>ブロッコリー<br>あかパプリカ<br>きパプリカ<br>りんご                          | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>りんご                       | パン<br>パンこ<br>コーンフレーク<br>クラトン<br>ドレッシング         | くるみ<br>バター<br>マヨネーズ<br>ドレッシング  | 『くるみ』は、9～10<br>月に<br>かけて<br>収穫されます。  |
| 13 | 金  | きなこ<br>あげパン                   | ○   | おだんごトマトスープ<br>きのこのソテー<br>ブルーベリーヨーグルト              | きなこ<br>とりにく<br>たまご                                    | 牛乳<br>ヨーグルト<br>なまクリーム               | にんじん トマト<br>ほうれんそう<br>とうもろこし ブルーベリー<br>レモンかじゅう                   | たまねぎ キャベツ<br>しめじ エリンギ                               | パン さとう<br>じゃがいも                                | あぶら  | 中：新人戦予備日<br>揚げパンは、久しぶりの<br>登場です！お楽しみに☆   |
| 16 | 月  | ★ カミカミ 給食 ★<br>じゅうろっこく<br>ごはん | ○   | とんじる<br>はんぺんフライ<br>かむかむサラダ                        | かつおぶし<br>にぼし みそ<br>ぶたにく<br>はんぺん                       | 牛乳<br>こなチーズ                         | にんじん<br>パセリ  | ごぼう だいこん<br>ねぎ キャベツ<br>きりほしだいこん<br>きゅうり とうもろこし えだまめ | こめ<br>じゅうろっこく<br>じゃがいも<br>ごむぎこ パンこ さとう         | マヨネーズ  | 今回の『はんぺんアゲ』<br>は、衣に粉チーズを<br>混ぜてみます。<br>お楽しみに!  |
| 17 | 火  | キムチ<br>チャーハン                  | ○   | はるさめスープ<br>ナムル<br>グレープフルーツ                        | ぶたにく<br>たまご<br>ベーコン<br>ハム                             | 牛乳<br>わかめ                           | にんじん<br>ほうれんそう   | ねぎ しょうが<br>ほししいたけ<br>キムチ たまねぎ<br>しめじ もやし グレープフルーツ   | こめ<br>むぎ<br>はるさめ                               | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら   | 小5・6：陸上記録会   |
| 18 | 水  | ハヤシライス                        | ○   | ごまつなのソテー<br>はちみつレモンゼリー                            | ぶたにく  | 牛乳                                  | にんじん ごまつな<br>たまねぎ しめじ<br>とうもろこし エリンギ<br>マッシュルーム レモンかじゅう          | こめ むぎ<br>ごむぎこ ルフ<br>ゼリーのもと はちみつ                     | あぶら<br>バター                                     | あぶら  | 小5・6：陸上記録会予備日<br>ゼリーには、小暮村産の<br>はちみつを使います。   |
| 19 | 木  | ジャージャー<br>めん                  | ○   | とうふのスープ<br>フルーツあんぱん                               | ぶたにく<br>みそ<br>ベーコン<br>とうふ                             | 牛乳<br>わかめ                           | にんじん<br>ねぎ だしのこ<br>ほししいたけ きゅうり<br>もやし えのきたけ みずな<br>みかん もち パイナップル | しょうが にんにく<br>だしのこ<br>ほししいたけ きゅうり<br>えのきたけ           | ちゅうかめん<br>かたくりこ<br>しらたま<br>あんぱん                | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら   | 小：創立記念日<br>強い火で、みそや肉を<br>ジャージャーと炒めるので、<br>ジャージャーと言うそうです。   |
| 20 | 金  | ★ もみじ給食 ★<br>わかめ<br>ごはん       | ○   | さわらのもみじあげ<br>ごもくきんぴら<br>コロコロポテトサラダ<br>おこめのムース     | ざわら<br>たまご<br>さつまあげ                                   | 牛乳<br>わかめ                           | にんじん<br>ピーマン   | ごぼう<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>きゅうり えだまめ         | こめ むぎ<br>ごむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも おこめのムース | あぶら<br>マヨネーズ   | きれいな紅葉を眺め<br>ながら、みんなで<br>楽しく食べられます<br>ように。<br>  |
| 23 | 月  | むぎごはん                         | ○   | なめこのみそしる<br>やきにく<br>おかかあえ<br>かつおぶし<br>なし          | みそ にぼし<br>とうふ<br>ぶたにく<br>かつおぶし                        | 牛乳                                  | ごまつな ピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>りんご もやし なし                | なめこ ねぎ<br>キャベツ もやし<br>にんにく しょうが<br>ほししいたけ           | こめ<br>むぎ<br>さとう                                | あぶら  | 秋の味覚<br>『きのこ<br>(なめこ)』<br>                      |
| 24 | 火  | ナポリタン                         | ○   | ABCスープ<br>カラフルサラダ<br>カフェオレゼリー                     | ウィンナー<br>とりにく   | 牛乳                                  | にんじん トマト<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>あか・きパプリカ                           | にんにく たまねぎ<br>エリンギ キャベツ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし         | パスタ<br>じゃがいも<br>ゼリーのもと                         | オリーブ油<br>ドレッシング  | この時期、食べ物が<br>一段とおいしさを増<br>します。<br>冬の寒さに備え  |
| 25 | 水  | むぎごはん                         | ○   | たいようめくみじる<br>さけのしおやき<br>いかどだいこんのもの<br>りんご         | かつおぶし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>さけ いかボール                    | 牛乳                                  | にんじん<br>きぬさや   | えのきたけ<br>だしのこ みつば<br>だいこん りんご<br>ほししいたけ             | こめ<br>むぎ<br>さとう                                | あぶら  | 風邪など引か<br>ないよう、<br>しっかり<br>食べましょう。<br>          |
| 26 | 木  | むぎごはん                         | ○   | ちゅうかうコーンスープ<br>すぶた<br>キウイフルーツ                     | ベーコン<br>とうふ<br>ぶたにく<br>たまご                            | 牛乳                                  | にんじん<br>ピーマン   | ほししいたけ<br>とうもろこし<br>たまねぎ しょうが<br>だしのこ キウイフルーツ       | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>さとう                 | ごまあぶら<br>あぶら   | 輸入品の多い、キウイ<br>フルーツですが、国産の<br>旬は9～12月<br>です。<br> |
| 27 | 金  | おやこどん                         | ○   | さつまいものみそしる<br>ゆかりあえ<br>かき                         | とりにく<br>かつおぶし にぼし<br>みそ たまご あぶらあげ                     | 牛乳 のり                               | にんじん ごまつな<br>ほうれんそう<br>ねぎ  | たまねぎ みつば<br>ほししいたけ<br>もやし ゆかり かき                    | こめ むぎ<br>さとう<br>さつまいも                          | あぶら  | 丹音音楽祭<br>秋の味覚<br>「かき」<br>                       |
| 30 | 月  | ★ お誕生日 給食 ★<br>おばけパン          | ○   | かぼちゃのコンソメスープ<br>しろみざかなのパンこやき<br>コーンサラダ<br>かぼちゃプリン | ぶたにく  | 牛乳<br>メルルーサ                         | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ  | たまねぎ<br>はくそうこ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり             | パン<br>パンこ<br>さとう<br>プリンのもと                     | マヨネーズ<br>オリーブ油   | 10月生まれのみな<br>さん、お誕生日おめで<br>とございます！<br>ハロウィンメニュー<br>でお祝います☆   |
| 31 | 火  | ハムチーズ<br>トースト                 | ○   | ポトフ<br>ポークビーンズ<br>りんご                             | ハム<br>ウィンナー<br>ぶたにく あかいんげん<br>いんげんまめ しろしんげん ひよこまめ だいず | 牛乳<br>チーズ                           | にんじん<br>トマト  | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>エリンギ りんご                    | パン<br>じゃがいも<br>さとう                             | マヨネーズ<br>オリーブ油   | ポトフは、白ケツ<br>と豚肉の汁煮込み料理。<br>7月の代表的な家庭<br>料理の一つです。   |

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするはあひがあります。