

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