

# 10月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの たんぱくしつ 1群 2群		みどりいろのなかま からだのちょうしをととのえるもの ビタミン(しょうくもつせんい) 3群 4群		きいろのなかま ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 5群 6群		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳 おかず								
1	木	さつまいもごはん	○	さばのしおやき キャベツのおかかあえ かきたまじる みたらしだんご	さば かつおぶし たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さつまいも かたくりこ しらたま さとう	ごま	☆ <b>十五夜</b> 給食 ☆ 
2	金	こめこパン	○	レバーのケチャップに パンネのカレーサラダ やさしいスープ むらさきいもチップス	レバー ささみ ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ チップス	あぶら マヨネーズ	小：校外学習予備日 レバーは貧血予防に効果的な食材です。
5	月	ガバオライス	○	タイふうはるさめサラダ カレースープ マンゴー	だいす ぶたにく たまご ハム ウインナー	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん パジル	たまねぎ きゅうり セロリー マンゴー	こめ むぎ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	タイ王国を イメージ した献立 です。 
6	火	むぎごはん	○	いりどうふ あおじそサラダ きのこのみそしる かき	とうふ ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ だいこん ほししいたけ ねぎ もやし ぶなしめじ きゅうり こんにゃく えのきたけ かき	こめ むぎ さとう	あぶら	柿は日本特有の果物 で、10月から12月が 旬です。
7	水	セルフてりやき サンドバーガー	○	コロコロポテトサラダ ABCスープ りんご	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり コーン りんご マッシュルーム	パン さとう じゃがいも ABCマカロニ	マヨネーズ	まるいパンにとり肉の 照り焼きをばさんで、 セルフハンバーガーに して食べます。
8	木	みそラーメン	○	にたまご もやしのごまソースあえ ぶどう	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ コーン キャベツ もやし ぶどう	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	煮卵はそのまま食べて も、ラーメンにトッ ピングしてもよし！お好 みで食べてください。
9	金	むぎごはん	○	やきししゃも こんにゃくサラダ とんじる ブルーベリーゼリー	ぶたにく みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	コーン きゅうり れんこん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ ごま 	10月10日 愛護デー
12	月	むぎごはん	○	あつやきたまご なすのてっかみそいため のっぺいじる グレープフルーツ	たまご ぶたにく みそ とうふ とりにく	牛乳	ピーマン にんじん あかピーマン とうがらし さやいんげん しそ	なす たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく グレープフルーツ	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	のっぺい汁は具沢山の 野菜と鶏肉に、片栗粉 でとろみをつけた汁物 です。
13	火	ココアあげパン	○	こいするポテトサラダ オニオンパジルスープ バナナ	あさり たまご	牛乳	にんじん トマト パジル	たまねぎ きゅうり コーン エリンギ キャベツ ピーツ バナナ	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	『ピーツ』という野菜 を使ったピンク色のポ テトサラダです！給食 で初めて挑戦する野菜 です！ 
14	水	ごもくうどん	○	マイタケのフライ わふうあえ オレンジ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	はくさい マイタケ ほししいたけ キャベツ もやし オレンジ	うどん はくりきこ パンこ さとう	あぶら	丹波小学校で収穫した マイタケを使用する予 定です☆サクサクのフ ライにします。
15	木	☆ momiji ☆ きゅうしよく ☆ ゆかりごはん	○	さんまのたつたあげ かぼちゃのあまに おかかあえ さつまポテト	さんま	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	キャベツ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	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。 
16	金	きのこカレー	○	キャベツのあますため フルーツあんこんどうふ	ぶたにく ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ りんご パイン	しょうが にんにく しめじ きゅうり もも	こめ むぎ じゃがいも あんこんどうふ	あぶら	
19	月	じゅうろっこく ごはん	○	いかのねぎしおやき れんこんのきんぴら ごぼうのみそしる かき	いか みそ ぶたにく ちくわ あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ れんこん こんにゃく ごぼう かき	こめ じゅうろっこく さとう	ごまあぶら あぶら ごま	☆ <b>カミカミ</b> 給食 ☆ イカ、切干大根、れん こん、ごぼう、噛み応 えのある食材大集合！
20	火	マイタケの たぎこみごはん	○	ヤマメのからあげ ほうれんそうのごまあえ すましじる オレンジ	あぶらあげ ヤマメ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	マイタケ キャベツ えのきたけ オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	丹管交流給食 丹波山村のマイタケと 小菅村のヤマメを使っ た献立です。
21	水	ピザトースト	○	マカロニサラダ ミネストローネ グレープフルーツ	ウインナー ハム ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ セロリ にんにく キャベツ グレープフルーツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル マヨネーズ	小：5・6年 臨海学校 
22	木	むぎごはん	○	シュウマイ たばやまナムル キムチじる かみかみグミ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが ほししいたけ グリーンピース ねぎ もやし だいこん はくさい	こめ むぎ パンこ グミ じゃがいも シュウマイのかわ	ごまあぶら あぶら	小：5・6年 臨海学校 給食センターでシュウ マイを手作りします！
23	金	むぎごはん	○	パジルチキン えびのマリネ コンソメスープ ミルクプリン	とりにく えび ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう プリン	オリーブオイル あぶら	小：5・6年 臨海学校 パジルは丹波山村で栽 培したパジルです。
26	月	むぎごはん	○	ぶたすきやき ごますあえ さつまいものみそしる なし	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ しらたき なし	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	寒くなってきますが、 しっかりと食べて風邪を 予防しましょう。
27	火	ミートソース スパゲティ	○	パジルマフィン オレンジ	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パジル トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム オレンジ	スパゲティ ミックスこ	オリーブオイル あぶら	いつもはデザートとし て食べるマフィンに、 丹波山村で栽培したパ ジルを使います！初挑 戦のメニューです。 お楽しみに☆ 
28	水	むぎごはん	○	さけのごまやき ごもくまめ じゃがいものみそしる アーモンドフィッシュ ミルクプリン	さけ だいす あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ こんぶ アーモンドフィッシュ	にんじん さやえんどう	ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	10月生まれのみなさん  <b>HAPPY BIRTHDAY</b> 
29	木	☆ おたんじょうび ☆ きゅうしよく ☆ えだまめごはん	○	とりにくのレモンしょうゆやき きりほしだいこんのごまあえ とうふのみそしる おいわいプリン	とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ レモンかじゅう きりほしだいこん キャベツ きゅうり ねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	10月生まれのみなさん  <b>HAPPY BIRTHDAY</b> 
30	金	おばけパン	○	チリコンカン カラフルサラダ パンプキンポタージュ かぼちゃクリームもち	ぶたにく ミックスビーンズ だいす とりにく	牛乳 なまクリーム	トマト ブロッコリー あかピーマン かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ きピーマン キャベツ	パン さとう もち	あぶら パター ドレッシング ベシャメルソース オリーブオイル	☆ <b>ハロウィン</b> 給食 ☆ 

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。