

10月学校給食献立予定表

献立名		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 からだのちようしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しょくもつせんい) 3群		4群	たんすいかぶつ 5群	ししつ 6群
1	月	かてめし (まいたけごはん)	○	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 なた うずらたまご	牛乳 こんにぶ たまご	にんじん ごぼう 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!
2	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 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 じゃがいも さとう	あぶら バター オリーブゆ	秋の味覚 「ぶどう」 
3	水	ポーク カレーライス	○	いんげんのソテー なし	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	りんご なし	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	秋の味覚 「梨」 
4	木	ビビンパ	○	わかめスープ ミルクプリン	ぶたにく たまご 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	こめ むぎ さとう プリン	ごまあぶら あぶら ごま	かいそう類には食物繊維が 豊富に含まれています。
5	金	むぎごはん	○	きのこのみそしる さんまのしおやき さといものそぼろに	かつおぶし にほし みそ あぶらあげ さんま ぶたにく	牛乳 魚	こまつな にんじん	しめじ えのきたけ しろしめじ 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	あぶら	さんまのあぶらには、脳の 働きを良くするDHA、 血の流れをよくするEPAが 豊富に含まれています。
9	火	じゅうろっこ ごはん	○	★ カミカミ 給食 ★ とんじる はんぺんフライ かむかむサラダ	かつおぶし にほし みそ ぶたにく はんぺん	牛乳 こなチーズ	にんじん パセリ	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きりほしだいこん	こめ むぎ じゅうろっこ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	マヨネーズ	『はんぺんフライ』 衣に粉チーズを 混ぜたフライです お楽しみに! 
10	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 にほし みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳 さけ 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	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 さん手づくりです♪
11	木	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	揚げパンは、久しぶりの 登場です！お楽しみに☆
12	金	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 にんじん ブロッコリー 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 クルトン	くるみ バター マヨネーズ ドレッシング	中：新人戦予備日 『くるみ』は、9～10 月にかけて 収穫されます。 
15	月	チキンコーン カレーライス	○	ひじきいりサラダ オレンジ	とりにく たまご	牛乳 ひじき スキムミルク こなチーズ チーズ	にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	
16	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	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 
17	水	ハヤシライス	○	こまつなのソテー はちみつレモンゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな 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	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ルウ 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、小宮村産の はちみつを使います。
18	木	わかめ ごはん	○	★ もみじ給食 ★ 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 チョコタルト	さわら 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 チョコタルト	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。 
19	金	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 ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし えのきたけ みずな みかん もも パイナップル	しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ あんじんどうふ ごまあぶら	あぶら ごま	小：創立記念日 秋の味覚 『くり』 十三夜は、栗や豆が供え られることから、「栗の 名月」「豆の名月」とも 呼ばれています。
22	月	くりおこわ	○	★ 十三夜給食 ★ すましじる さばのしょうがに わふうあえ てづくりしんげんもち	かつおぶし ゆば さば きなこ	牛乳 こんにぶ わかめ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ ねぎ みつば キャベツ しょうが もやし	こめ もちごめ くり さとう しらたま くるみつ	あぶら	秋の味覚 『きのこ (なめこ)』 
23	火	むぎごはん	○	なめこのみそしる やきにく おほかあえ なし	みそ にほし とうふ ぶたにく かつおぶし	牛乳	こまつな ピーマン にんじん ほうれんそう たまねぎ りんご なし	なめこ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	秋の味覚 『きのこ (なめこ)』 
24	水	むぎごはん	○	たいようのめぐみじる さけのしおやき いかとだいのにも おさつスティック	かつおぶし ぶたにく さけ あぶらあげ いかボール	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	えのきたけ たけのこ みつば だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう	おさつスティック 	
25	木	むぎごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ すぶた オレンジ	ベーコン とうふ ぶたにく たまご	牛乳	パセリ 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 たけのこ オレンジ	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	風邪など引かないよう しっかり食べましょう
26	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 みそ たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ もやし ゆかり かき	たまねぎ みつば ほししいたけ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	丹管音楽祭 秋の味覚 「かき」 
29	月	ミート スパゲティ	○	★ お誕生日 給食 ★ あさりとおじゃがもちのスープ アップルパイ	ぶたにく とりにく あさり たまご	牛乳 こなチーズ	トマト にんじん パセリ	なす にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご レモン	パスタ おじゃがもち パイきじ さとう	あぶら バター	10月生まれのみなさん、 お誕生日おめでとう ございます！アップル パイでお祝いです☆ 
30	火	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	ぶたにく メルルーサ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	はくさい たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう	マヨネーズ オリーブゆ	ハロウィンメニュー おばけパンの登場です。 お楽しみに！
31	水	カレー うどん	○	わかめサラダ だいがくいも	かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ ハム	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 ルウ さとう みずあめ さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	人気メニュー 『大学芋』の登場です☆

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあひがあります。