



10月予定献立表



小学校・中学校

日	曜	献立名	きのなかま おもにエネルギーになる		あかのなかま おもにからだをつくるもとになる		みどりのなかま おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		日	曜	献立名	きのなかま おもにエネルギーになる		あかのなかま おもにからだをつくるもとになる		みどりのなかま おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1	水	ごはん ホイコーロー わかめスープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ・しめじ たまねぎ・もやし しょうが・にんにく しろねぎ	17	金	むぎごはん ポークソテー きのこソース ポイルキャベツ ポパイスープ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ まいたけ・しめじ しいたけ キャベツ とうもろこし
2	木	ごはん いりどり うめかつおあえ	こめ さとう	あぶら	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん・ごぼう たけのこ・もやし うめびしお かりかりうめ こんにゃく ほししいたけ	20	月	ごはん おおたかぶなづけ やさいのうまに こまつなごまあえ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	さつまあげ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	おおたかぶなづけ にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん ほししいたけ もやし こんにゃく
3	金	ごはん さつまあげと やさいのちゅうかいだめ するビーフン	こめ かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが・ にんにく・もやし	21	火	きのこのスパゲッティ ミネストローネ ふかしいも	スパゲッティ さつまいも	あぶら オリーブオイル	ベーコン いんげんまめ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマトかんづめ かぼちゃ	たまねぎ・しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく・セロリ なす
6	月	ごはん ピーマンのにくづめ もやしのカレーいため ミルクスープ	こめ かたくりこ パンこ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ しょうが・にんにく もやし キャベツ とうもろこし	22	水	ごはん さけのもみじやき こぶちゃあえ こじる	こめ さといも	マヨネーズ あぶら	さけ だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こぶちゃ	にんじん みずな ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん
7	火	ぎょうじしよく 十五夜(10/6)			さんま あぶらあげ みそ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ りんご	23	木	ハヤシライス コールスロー ミックスフルーツ	こめ ハヤシルウ さとう カクテルゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリ・キャベツ とうもろこし みかんかんづめ パインかんづめ ナタデココ
8	水	ごはん ジャージャンどうふ かふうあえ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが・にんにく きゅうり・もやし	24	金	むぎごはん ちくわのにしょくあげ ごますあえ とんじる	こめ・おおむぎ はくりきこ さとう さつまいも	ごま あぶら	ちくわ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	もやし こんにゃく だいこん ごぼう・しめじ
9	木	チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん さやいんげん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ・きゅうり とうもろこし	27	月	やさいたっぷりぶたどん そくせきづけ みかんゼリー	こめ さとう ゼリーのもと	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい しめじ・エリンギ たけのこ・にんにく きゅうり みかんかんづめ みかんジュース
10	金	うめしごはん やさいうーめん ツナのあえもの	こめ ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しそふりかけ にんじん ねぎ	かりかりうめ たまねぎ・もやし キャベツ だいこん きゅうり	28	火	むぎごはん さかなのレモンづけ ほうれんそうの チーズあえ やさいスープ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	ほき ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	レモンじる もやし たまねぎ とうもろこし
14	火	クロワッサン おこのみやき ささみサラダ とうふスープ	パン ちゅうかめん はくりきこ やまいも	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく たまご かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク あおのり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しろねぎ	29	水	ごはん カレーどうふ カリポリづけ	こめ さとう カレールウ かたくりこ	あぶら	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり
15	水	ごはん にくじゃが わふうサラダ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えだまめ こんにゃく	30	木	くりいりおこわ ごしきあえ ちゅうかスープ	こめ もちこめ さとう	あぶら ごまあぶら くり ごま	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たけのこ ほししいたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ・きくらげ
16	木	ごはん さばのたつたあげ きりぼしだいこんの すのものの なばのすましじる	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ しいたけ・しめじ たまねぎ	31	金	ごはん ひじきオムレツ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	たまご とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ

小中学校には牛乳が毎日あります。

物資の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承ください。

安芸太田町加計学校給食共同調理場