

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

10月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/金	ししゃもの南蛮漬け マカロニサラダ 鶏肉とチンゲンサイのスープ	米 さとう ごま油 マカロニ マヨネーズ	ししゃも ロースハム 鶏肉 木綿豆腐	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲン菜	さつまいも
	やきいも				
4/月	高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ	米 さとう はるさめ ごま油 いりごま	高野豆腐 鶏肉 たまご ロースハム	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース きゅうり	りんご みかん
	くだもの				
5/火	鮭のムニエル キャベツ昆布 中華風スープ	米 バター 油 いりごま	さけ 塩昆布 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ	キャベツ にんじん たまねぎ 干し椎茸 青ねぎ	米 ゆかり
	ゆかりおにぎり				
6/水	ポークビーンズ 大根と昆布のサラダ	米 じゃがいも さとう いりごま 油	豚肉 大豆 サラダ昆布 ツナ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ だいこん きゅうり	食パン ケチャップ 牛ミンチ ウスター たまねぎ さとう にんじん 片栗粉 パセリ 小麦粉
	ミートソースサンド①②③				
7/木	鶏肉の塩だれ焼き れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	米 こんにやく 油 さとう いりごま ごま油	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	白ネギ 青ねぎ にんにく たまねぎ れんこん にんじん さやいんげん さつまいも	ヨーグルト バナナ さとう ビスケット
	ヨーグルト②ビスケット				
8/金	いわしのオープン焼き ブロッコリーのしらす和え オニオンスープ	米 パン粉 じゃがいも	いわし しらす干し ベーコン	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 かぼちゃ 豆乳 オレンジジュース
	かぼちゃ蒸しパン①②③ソイオレンジ				
9/土	和風スープスパゲティ チーズ	スパゲティ 油	ベーコン 刻みのり チーズ	エリンギ えのき にんじん たまねぎ ピーマン	せんべい
	せんべい				
11/月	牛肉とチンゲンサイの炒め煮 豆乳コーンスープ	米 油 さとう かたくり粉	牛肉 豆乳	しょうが パセリ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲン菜 コーン	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 栗の甘露煮
	マロンケーキ①②③				
12/火	カレイの磯辺焼き ツナとまよしの和え物 みそワタンスープ	米 いりごま ワタンの皮	カレイ 青のり ツナ 豚肉 みそ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい 青ねぎ	さつまいも さとう しょうゆ 酢 黒ゴマ 油
	大学芋				
13/水	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のなめたけ和え かぼちゃのスープ	米 さとう かたくり粉	豚肉 木綿豆腐 たまご カットわかめ	たまねぎ 青ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん えのき しめじ	未定
	かみかみおやつ				
14/木	八宝菜 大豆とじゃこのさっと煮	米 油 さとう かたくり粉	豚肉 むきえび 大豆 しらす干し	たまねぎ 青ねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ しょうが	食パン いりごま さとう バター 豆乳 リンゴジュース
	セサミトースト①②③ソイりんご				
15/金	鮭の塩焼き じゃがいものごまソテー すまし汁	米 じゃがいも 油 さとう いりごま	さけ 木綿豆腐 カットわかめ	にんじん たまねぎ 青ねぎ	にんじん ホットケーキミックス 油
	キャロットスコーン①				

10月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
18/月	カレーシチュー ひじき大豆	米 油 ルウ じゃがいも こんにやく さとう	牛肉 ひじき 大豆 油揚げ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ 干し椎茸 グリーンピース	中華麺 ソース 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ もやし
	やきそば				
19/火	さわらのマヨチーズ焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 マヨネーズ さとう いりごま	さわら 粉チーズ 豚肉 木綿豆腐 みそ カットわかめ	パセリ ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 さつまいも
	さつまいもケーキ①②③				
20/水	スタミナポーク かきたま汁	米 さとう はるさめ	豚肉 ベーコン	たまねぎ かぼちゃ にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ ニラ	食パン しらす干し とろけるチーズ 豆乳 オレンジジュース
	じゃこピザトースト①②③ソイオレンジ				
21/木	照り焼きチキン キャベツのごまマヨ和え 塩ちゃんこ汁	米 マヨネーズ いりごま はるさめ	鶏肉 ツナ 鳥ミンチ 木綿豆腐	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい 青ねぎ	りんご みかん
	りんごゼリー				
22/金	煮魚 里芋のカラフル煮 豚汁	米 さとう こんにやく	カレイ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	さといも 青ねぎ にんじん コーン グリーンピース だいこん ごぼう	リンゴジュース りんご 寒天 さとう
	くだもの				
25/月	麻婆豆腐 切り干し大根のシャキシャキ サラダ	米 さとう かたくり粉 ポン酢 マヨネーズ	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ ツナ 糸かつお	にんじん 切干大根 ピーマン きゅうり たまねぎ 水菜 干し椎茸 しょうが 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 ほうれん草 豆乳 リンゴジュース
	ポパイケーキ①②③ソイりんご				
26/火	さわらの西京焼き ゆかりきゅうり さつまい	米 さとう いりごま こんにやく	さわら みそ 豚肉	きゅうり にんじん だいこん ごぼう さつまいも 青ねぎ	未定
	かみかみおやつ				
27/水	親子煮 豚れんこん	米 ごま油 じゃがいも 麩 さとう 油 はるさめ	鶏肉 たまご 豚肉	たまねぎ 水菜 にんじん 干し椎茸 青ねぎ れんこん しょうが	米 おかか
	かつおおにぎり				
28/木	ツナと野菜のオムレツ ブロッコリーのサラダ 秋のスープ	米 油 マヨネーズ いりごま	たまご ツナ ベーコン	たまねぎ 青ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー しめじ えのき	クリームパン
	おたのしみパン①②③				
29/金	さけのパン粉焼き クリームシチュー パンブキンサラダ	米 パン粉 油 じゃがいも ルウ マヨネーズ	さけ 鶏肉 ツナ	にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ エリンギ コーン パセリ さつまいも	かぼちゃ バター さとう 牛乳 たまご さつまいも ホットケーキミックス
	ハロウィンおやつ①②③				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他