

※ 食べたことが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/土	秋のきのこたっぷり焼きそば チーズ	中華麺 油	ツナ 花かつお 青のり チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのき しいたけ もやし	せんべい
	せんべい				
3/月	ポークビーンズ 大根と昆布のサラダ	米 じゃがいも 油 いりごま マヨネーズ	豚肉 大豆 ツナ 昆布	たまねぎ にんじん パセリ 大根 きゅうり トマト	ビーフン さとう たまねぎ 酒 にんじん 中スープ ピーマン しょうゆ 豚肉 しょうが
	焼きビーフン				
4/火	すずきの胡麻がらめ ブロッコリーのサラダ もずくのすまし汁	米 いりごま 油 マヨネーズ	すずき ツナ もずく 木綿豆腐	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ 青ねぎ	豆乳 アガー さとう 牛乳 きな粉
	豆乳プリン②				
5/水	筑前煮 ばち入りみそ汁	米 さつまいも こんにやく そうめんばち さとう	鶏肉 油あげ みそ	にんじん 青ねぎ ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん たまねぎ	米 酒 だし 塩 鮭 しめじ さとう みりん しょうゆ
	鮭ときのこのおにぎり				
6/木	鶏のから揚げ 人参ときゅうりのゆかり和え キャベツのスープ	米 かたくり粉 油 ゆかり	鶏肉 しらす干し ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし 青ねぎ	食パン コーン たまねぎ カレー粉 マヨネーズ パセリ 豆乳 オレンジジュース
	カレーマヨトースト①②③ソイオレンジ				
7/金	豚の生姜焼き ほうれん草の三色和え かぼちゃのスープ	米 さとう	豚肉 ささみ 油あげ みそ	たまねぎ しょうが ほうれん草 にんじん かぼちゃ 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 ブルーベリージャム
	ブルーベリーケーキ①②③				
8/土	鶏肉うどん くだもの	うどん	鶏肉 油あげ	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
11/火	煮魚 里芋のそぼろ煮 豚汁	米 油 里芋 かたくり粉 こんにやく さとう	カレイ 鶏ミンチ 豚肉 木綿豆腐 油あげ みそ	にんじん グリーンピース 大根 しいたけ 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 りんご
	りんごケーキ①②③				
12/水	お好み焼き風卵焼き きゅうり昆布 わかめとえのきの中華スープ	米 油 いりごま	たまご 豚肉 花かつお 青のり 塩昆布 わかめ	キャベツ 青ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん えのき	きらずあげ おさつスティック 豆乳 りんごジュース
	かみかみおやつ ソイりんご				
13/木	豆腐と豚肉のうま煮 牛肉とごぼうの甘辛炒め	米 油 かたくり粉 糸こんにやく ごま油 さとう	豚肉 木綿豆腐 牛肉	たまねぎ コーン にんじん さやいんげん しょうが チンゲン菜 ごぼう	未定
	くだもの				
14/金	鯖の西京焼き スパゲティサラダ パンブキンスープ	米 スパゲティ マヨネーズ さとう	さわら みそ ささみ 牛乳	きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ	食パン いちごジャム
	いちごジャムサンド①②				
15/土	醤油ラーメン チーズ	中華麺	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ 青ねぎ もやし	チーズ
	せんべい				
17/月	豚じゃが ベーコンとキャベツの炒め物	米 じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう	豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 にんじん
	人参ケーキ①②③				

※ 食べたことが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
18/火	鮭の塩焼き じゃがいものごまソテー コーンスープ	米 じゃがいも 油 いりごま さとう	鮭 ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ	さつまいも ホットケーキミックス 白玉粉 牛乳 油 黒ゴマ 豆乳 オレンジジュース
	サツマイモのボンデケーキ①② ソイオレンジ				
19/水	スタミナチキン ほうれん草の白和え 豚肉と大根の味噌汁	米 糸こんにやく いりごま さとう	鶏肉 木綿豆腐 みそ 豚肉	たまねぎ 青ねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれん草 大根	食パン マヨネーズ いりごま ツナ チーズ
	照り焼きツナトースト①②				
20/木	サバのカレー焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	米 ごま油 カレー粉 こんにやく 里芋 油 さとう	さば ひじき 油あげ 木綿豆腐	しょうが にんじん しいたけ さやいんげん 大根 青ねぎ	ヨーグルト バナナ さとう ビスケット
	手作りヨーグルト② ビスケット				
21/金	秋のなす入り麻婆豆腐 パンバンジー	米 ごま油 油 かたくり粉 春雨 ねりごま さとう	木綿豆腐 豚ミンチ みそ ささみ	なす グリンピース にんじん きゅうり ピーマン コーン たまねぎ しいたけ しょうが	米 かつお
	かつおおにぎり				
22/土	わかめうどん くだもの	うどん	わかめ 鶏肉	しいたけ にんじん たまねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
24/月	姫路の恵みカレー ハムとキャベツのサラダ	米 油 じゃがいも ルウ マヨネーズ	牛肉 ロースハム	にんにく かぼちゃ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン グリーンピース れんこん	ホットケーキミックス 黒糖 たまご 油 牛乳 さつまいも
	サツマイモと黒糖の蒸しパン①②③				
25/火	鮭のパン粉焼き ツナともやしの和え物 みそワンダンスープ	米 小麦粉 油 パン粉 いりごま ワンタンの皮	鮭 ツナ 豚肉 みそ	にんにく 青ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ 白菜	未定
	くだもの				
26/水	すき焼き風煮 マカロニのカレー炒め	米 さとう 糸こんにやく ふ 油 マカロニ カレー粉	牛肉 焼き豆腐 豚ミンチ	たまねぎ にんにく にんじん 白菜 春菊 白ねぎ さやいんげん	あげ小丸 いわしっこ 豆乳 りんごジュース
	かみかみおやつ ソイりんご				
27/木	高野豆腐と野菜の煮物 チャブチェ	米 春雨 油 いりごま さとう ごま油	鶏肉 豚肉 いりごま 高野豆腐	たまねぎ しいたけ しめじ にんじん グリーンピース たけのこ にら	さつまいも
	ふかし芋				
28/金	カレイのムニエル ジャーマンポテト もずくスープ	米 小麦粉 バター 油 じゃがいも	カレイ ベーコン 木綿豆腐 もずく	レモン果汁 パセリ にんじん たまねぎ 青ねぎ	メロンパン
	おたのしみパン①②				
31/月	煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ秋のスープ	米 パン粉 マヨネーズ さとう	豚ミンチ 牛ミンチ 絹豆腐 ベーコン	たまねぎ パセリ しめじ にんじん かぼちゃ カブ えのき	かぼちゃ バナナ ホットケーキミックス ココア さとう
	ハロウィンおやつ				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※