

※ 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	体の調子をとのえるもの	おやつ
2/月	チキンピーンズ 大根と昆布のサラダ	米 じゃがいも 米油 さとう いりごま	鶏肉 大豆(水煮) ツナ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ 大根 きゅうり	ホットケーキミックス たまご バター 牛乳 りんご
	りんごケーキ①②③				
3/火	鮭の塩焼き 里芋のたいたん 中華スープ	米 さとう	鮭 鶏肉 木綿豆腐	里芋 にんじん たまねぎ 青ねぎ	コーン 小麦粉 人参 玉ねぎ
	コーンチヂミ①				
4/水	筑前煮 ばち入りみそ汁	米 米油 さとう そうめんパチ	鶏肉 さつまあげ 厚揚げ みそ	にんじん 青ねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん たまねぎ	米 鮭
	鮭おにぎり				
5/木	なす入り麻婆豆腐 切干大根のシャキシャキサラ ダ	米 米油 さとう かたくり粉 ツナ マヨネーズ ごま	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ ツナ 糸かつお	なす グリンピース にんじん 切干大根 ピーマン たまねぎ 干しいたけ しょうが	
	くだもの ソイオレンジ				
6/金	カレイの煮つけ じゃがいものゴマソテー 豚汁	米 さとう じゃがいも いりごま	カレイ 豚肉 木綿豆腐 みそ カットわかめ	にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ	食パン ピザソース チーズ
	ピザトースト①②				
7/土	みそラーメン バナナ	中華麺	豚肉 みそ	にら にんじん キャベツ 太もやし バナナ	せんべい
	せんべい				
10/火	肉じゃが ベーコンとキャベツの炒め物	米 じゃがいも 米油 さとう 糸こんにゃく	豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	ホットケーキミックス たまご バター 牛乳 さつまいも
	こぐまケーキ①②③				
11/水	照り焼きチキン ほうれん草の白和え パンクンスープ	米 さとう 糸こんにゃく いりごま	鶏肉 木綿豆腐 みそ 豆乳	しょうが にんじん ほうれん草 たまねぎ かぼちゃ パセリ	りんごジュース 寒天 パイナップル
	りんごゼリー				
12/木	ポークチャップ スパゲティサラダ 畑のスープ	米 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	豚肉 ツナ 鶏肉	たまねぎ パセリ にんじん ピーマン きゅうり コーン しめじ	食パン 牛乳 たまご バター
	フレンチトースト①②③				
13/金	鮭のムニエル さつまいものサラダ きのこのすまし汁	米 マヨネーズ	鮭 ロースハム 木綿豆腐	さつまいも きゅうり 青ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ	きらずあげ いわしっこ
	かみかみ ソイりんご				
14/土	鶏肉うどん チーズ	うどん	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ	せんべい
	せんべい				
16/月	姫路風おでん 大豆とじゃこのさつと煮	米 こんにゃく じゃがいも さとう 米油 かたくり粉	牛肉 平天 大豆(水煮) しらす干し	にんじん 大根 しょうが	食パン バター さとう
	パンチップス①②③				
17/火	ししゃもの塩焼き れんこんのきんぴら 豆乳のコーンスープ	米 豆乳 糸こんにゃく 米油 さとう いりごま ごま油	ししゃも ベーコン	れんこん にんじん 水菜 たまねぎ コーン パセリ	ヨーグルト みかん ビスケット
	ヨーグルト②				

※ 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	体の調子をとのえるもの	おやつ
18/水	豚肉と豆腐の旨煮 牛肉とごぼうの甘草炒め	米 米油 かたくり粉 糸こんにゃく さとう	豚肉 木綿豆腐 牛肉	たまねぎ ごぼう にんじん いんげん えのきだけ コーン しょうが チンゲン菜	食パン さとう
	和風ラスク①②③				
19/木	タンドリーチキン ブロッコリーの昆布茶和え えのきのスープ	米	鶏肉 ヨーグルト カットわかめ	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん えのき 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご 牛乳 バター ココアパウダー
	ブラウニー・ソイオレンジ①②③				
20/金	姫路のめぐみカレー ひじきと大豆の煮物	米 米油 じゃがいも こんにゃく さとう	牛肉 ひじき 大豆(水煮) 油揚げ	グリンピース しょうが しいたけ たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん	こめ かつお
	おかかおにぎり				
21/土	わかめラーメン バナナ	中華麺	豚肉 カットわかめ	キャベツ 太もやし にんじん バナナ	せんべい
	せんべい				
23/月	豚肉のブルコギ炒め チンゲン菜とトマトの中華スー プ	米 米油 さとう いりごま	豚肉 ベーコン	たまねぎ ごぼう にんじん いんげん もやし チンゲン菜 キャベツ トマト しょうが にんにく	
	くだもの				
24/火	カレイの柚子あんかけ きゅうり昆布 豆乳入りみそ汁	米 かたくり粉 米油 さとう いりごま	カレイ 木綿豆腐 豆乳 みそ	きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ 青ねぎ	小麦粉 さつまいも さとう
	鬼まんじゅう①				
25/水	鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ もずくのスープ	米 さとう 米油 かたくり粉 マヨネーズ	鶏肉 木綿豆腐 もずく	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ 青ねぎ	
	かみかみ・ソイりんご				
26/木	八宝菜 春雨サラダ	米 米油 かたくり粉 春雨 ごま油 いりごま	豚肉 ツナ	たまねぎ 青ねぎ にんじん きゅうり キャベツ しいたけ たけのこ しょうが	ジャムパン
	おたのしみパン①②③				
27/金	キープ風フィッシュカツ マセドアンサラダ ズッパフンギ	米 マヨネーズ 大豆バター 米油 じゃがいも	さわら 大豆フレーク ロースハム	パセリ エリンギ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき	ヨーグルト 牛乳 粉ゼラチン
	ヨーグルトのレアチーズケーキ②				
30/月	ずき焼き風煮 マカロニのカレー炒め	米 糸こんにゃく 米油 麩 さとう マカロニ	牛肉 焼き豆腐 豚ミンチ	たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ いんげん にんにく	はんぺん たまねぎ ツナ かたくり粉
	はんぺんナゲット③				
31/火	ハンバーグ コールスローサラダ おばけスープ	米 米油	豚ミンチ 牛ミンチ 大豆フレーク 木綿豆腐 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン トマトピューレ きゅうり かぼちゃ さつまいも	かぼちゃ 豆乳 ゼラチン
	かぼちゃプリン②				

※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。 ※