



10月給食よていこんだてひょう



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える |
|-----|----------------------|----|---|---|--|---|
| 2水 | さけとこまつなのチャーハン | ○ | レバーとポテトのちゅうかあげ あさりとわかめのスープ | 卵 サケ 飲用牛乳 豚レバー 豚肉 木綿豆腐 あさり わかめ | 精白米 粒麦 サラダ油 ごま油 でん粉 じゃがいも さとう | こまつな さやいんげん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 |
| 3木 | ツナポテトドッグ | ○ | ひじきとおおだいのマリネ キャベツととりだんごのスープ ぶどう | まぐろ缶詰 粉チーズ 飲用牛乳 鶏肉 ひじき 青大豆 | 無塩パン じゃがいも マヨネーズ サラダ油 生パン粉 緑豆はるさめ さとう | にんじん ホールコーン もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸 しょうが パセリ キャベツ 玉葱 巨峰 |
| 4金 | いわしのかばやきどん | ○ | きりほしだいのふくめに みそけんちんじる みかん | いわし 飲用牛乳 焼き竹輪 粉寒天 木綿豆腐 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ | 精白米 粒麦 サラダ油 板こんにやく でん粉 白ごま さとう じゃがいも | しょうが 切干しだいこん にんじん 干し椎茸 ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ こまつな みかん |
| 7月 | まいたけと さといものごはん | ○ | はたはたのからあげ キャベツのからしあえ だいこんのみそじる かき | 飲用牛乳 はたはた 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ | 精白米 粒麦 さといも さとう 小麦粉 でん粉 サラダ油 | まいたけ さやいんげん キャベツ こまつな にんじん もやし 玉葱 だいこん ほんしめじ ねぎ 柿 |
| 8火 | かいせん あんかけやきそば | ○ | ふわふわとうふスープ ちゅうかごまだんご | 豚肉 イカ エビ あさり 飲用牛乳 絹ごし豆腐 卵 あすき | 蒸し中華めん サラダ油 さとう でん粉 白玉粉 ごま油 白ごま | しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ にんじん キャベツ もやし こまつな |
| 9水 | マーボードウフどん | ○ | ちゅうかはるさめスープ ナタデココフルーツ | 豚肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 豚肉 | 精白米 粒麦 サラダ油 さとう でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ にら こまつな レモン パイン缶 みかん缶 白桃缶 |
| 10木 | こまつなカレーピラフ | ○ | ビーンズポテトあおのりふうみ キャベツのとうにゅうスープ ブルーベリーヨーグルト | 鶏肉 飲用牛乳 大豆 あおのり ベーコン 豆乳 粉チーズ ヨーグルト | 精白米 粒麦 サラダ油 じゃがいも でん粉 | 玉葱 にんじん ほんしめじ こまつな キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご ブルーベリー ブルーベリージャム |
| 11金 | むぎごはん | ○ | おからのメンチカツ キャベツのソテー わかめのみそじる | 飲用牛乳 豚肉 おから 牛乳・調理用 卵 ベーコン 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ | 精白米 粒麦 サラダ油 生パン粉 さとう 小麦粉 乾パン粉 | しょうが 玉葱 キャベツ にんじん ホールコーン ピーマン だいこん ねぎ |
| 15火 | きのこのませごはん | ○ | さけのごまみそネーズやき だいすじゃがいものあまからあげ つきみじる ぶどう | 鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 サケ 大豆 絹ごし豆腐 白みそ ちりめんじゃこ | 精白米 粒麦 サラダ油 さとう マヨネーズ 白すりごま 白ごま でん粉 じゃがいも 白玉粉 | まいたけ エリンギ ほんしめじ さやいんげん にんじん 葉ねぎ だいこん 西洋かぼちゃ ねぎ こまつな マスカット |
| 16水 | みそかつどん | ○ | こまつなのしらすおろしあえ かきたまじる | 豚肉 卵 赤みそ 豆みそ 木綿豆腐 わかめ 飲用牛乳 しらす干し | 精白米 玄米 サラダ油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 ごま油 さとう でん粉 | にんにく キャベツ にんじん こまつな もやし きゅうり だいこん 玉葱 えのきたけ |
| 17木 | ウィンナーと ポテトのでづくりピザ | ○ | いかのフレンチサラダ ぶたにくとキャベツのスープ | ロースハム ベーコン エビ チーズ 飲用牛乳 イカ 豚肉 | 強力粉 さとう オリーブ油 サラダ油 さとう 白ごま | にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり にんじん 干し椎茸 こまつな |
| 18金 | むぎごはん SDGsふりかけ | ○ | たらのこうみやき こまつなのおひたし さつまいものみそじる | ちりめんじゃこ 油揚げ あおのり 飲用牛乳 シロイタダ 赤みそ かつお節 白みそ | 精白米 粒麦 白ごま さとう さつまいも | しょうが ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん 玉葱 えのきたけ |
| 21月 | さつまいもとりのごはん | ○ | とりにくのんにくみそやき こまつなごまあえ かみなりじる りんご | 飲用牛乳 鶏肉 白みそ 木綿豆腐 わかめ | 精白米 もち米 栗 さつまいも さとう ごま油 白ごま じゃがいも | ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん 玉葱 えのきたけ りんご |
| 22火 | はちみつレモントースト | ○ | リヨネーズポテト トマトふうみのクラムチャウダー | 飲用牛乳 ベーコン ウィンナー 粉チーズ 鶏肉 エビ レンズまめ あさり | 無塩食パン マーガリン はちみつ じゃがいも バター サラダ油 小麦粉 シェルマカロニ | レモン 玉葱 にんじん パセリ セロリ キャベツ トマト缶詰 |
| 23水 | むぎごはん | ○ | こまつなとおからのつくねやき ごぼうとれんこんのきんぴら とうふのみそじる かき | 飲用牛乳 鶏肉 木綿豆腐 おから 赤みそ 白みそ | 精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 さとう ごま油 つきこんにやく | 玉葱 こまつな しょうが ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ 柿 |
| 24木 | ポークカレーライス | ○ | まめまめサラダ とうにゅうかんでんポンチ | 飲用牛乳 まぐろ缶詰 白いんげん豆 青大豆 えんどう豆 粉寒天 牛乳・調理用 豆乳 豚肉 | 精白米 玄米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう | 玉葱 にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ レモン 白桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご |
| 25金 | けいはん 【かごしまけん】 | ○ | もやしのきつねあえ ねったぼ【かごしまけん】 | きざみのり 卵 油揚げ きな粉 鶏肉 飲用牛乳 | 精白米 粒麦 さとう サラダ油 もち米 さつまいも 三温糖 | 干し椎茸 にんじん さやいんげん こねぎ もやし きゅうり |
| 28月 | てづくりりんごジャムのパン | ○ | シーフードサラダ さつまいものシチュー | 飲用牛乳 わかめ エビ イカ ベーコン 鶏肉 牛乳・調理用 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム | 無塩パン グラニュー糖 コーンスターチ サラダ油 さとう バター さつまいも 小麦粉 | りんご レモン きゅうり キャベツ にんじん 玉葱 ほんしめじ パセリ |
| 29火 | さんまごはん | ○ | ひじきいりたまごやき キャベツのおかかあえ じゃがいものみそじる りんご | さんま 飲用牛乳 鶏肉 ひじき 木綿豆腐 かつお節 油揚げ 卵 赤みそ 白みそ | 精白米 粒麦 でん粉 サラダ油 さとう 白ごま じゃがいも | しょうが こまつな 干し椎茸 にんじん ねぎ キャベツ ホールコーン もやし 玉葱 りんご |
| 30水 | スパゲティナポリタン | ○ | ひじきのサラダ オニオンスープ かぼちゃのケーキ | ベーコン 豚肉 粉チーズ 飲用牛乳 ひじき 粉寒天 卵 豆乳 牛乳・調理用 生クリーム | スパゲッティ サラダ油 バター さとう ごま油 小麦粉 粉糖 | にんにく にんじん 玉葱 こまつな マッシュルーム トマト缶詰 ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ 西洋かぼちゃ |
| 31木 | キムチチャーハン | ○ | ジャンボあげぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ みかん | 豚肉 飲用牛乳 卵 絹ごし豆腐 | 精白米 粒麦 ごま油 さとう サラダ油 ジャンボ餃子の皮 でん粉 小麦粉 サラダ油 | しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさいキムチ漬け ねぎ キャベツ こまつな にら ホールコーン みかん |

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。