

令和3年
10月

給食予定献立表

小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	金	白飯		ハンバーグのきのこソース キャベツの炒め物 大根とわかめのみそ汁	牛乳 鶏豚ハンバーグ うす揚げ わかめ みそ	しめじ エリンギ 玉ねぎ 枝豆 にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	白飯 油 三温糖 オリーブ油
4	月	白飯		しそひじき佃煮 豚肉とれんこんのかみかみ炒め けんちん汁	牛乳 しそひじき佃煮 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	しょうが れんこん 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油
5	火	炒飯ベース ご飯		中華風ご飯 はちみつバターポテト くきわかめのスープ	牛乳 豚肉 うす揚げ 鶏ひき肉 くきわかめ	にんじん 干しいたけ たけのこ 枝豆 えのきたけ もやし 白菜 にな	炒飯ベースご飯 油 三温糖 ごま油 さつまいも はちみつ バター でんぷん
6	水	白飯		野菜のチヂミ チキンのごま酢和え しょうゆラーメン	牛乳 鶏ささみ水煮 豚肉	チヂミ 切干大根 きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 中華め ん油
7	木	ミルクロール		炒り卵のサラダ ビーフシチュー スライスチーズ	牛乳 卵 牛肉 生クリーム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー	ミルクロール オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター ハヤシルウ
8	金	白飯		さばのカレー照り焼き れんこんのごまドレサラダ 小松菜のみそ汁 ブルーベリータルト いい目のメニュー	牛乳 さば うす揚げ みそ	しょうが キャベツ れんこん コーン にんじん 玉ねぎ 小松菜	白飯 ドレッシング じゃがいも ブルーベリータルト
11	月	白飯		焼き肉炒め ミニぎょうざスープ りんご	牛乳 豚肉 スープぎょうざ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たけのこりんご ピーマン 干しいたけ もやし チンゲンサイ になりんご	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油
12	火	麦飯		まいたけ入り親子丼 小松菜のごま和え もち入りみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 うす揚げ みそ	玉ねぎ にんじん まいたけ みつば 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	麦飯 三温糖 でんぷん ごま 煮込みもち
13	水	白飯		かつおの骨ごとフライ 白菜の梅漬け おでん 図書給食	牛乳 かつおフライ 豚肉 ちくわ 昆布 厚揚げ	白菜 きゅうり しそ 大根 にんじ ん	白飯 油 三温糖 黒砂糖 里いも
14	木	ピタパン		セルフピタパンサンド (1食用チーズ 鶏肉のマスタード焼き ごぼうのマヨネーズサラダ) コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく ごぼう きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	ピタパン 三温糖 マヨネーズ ごま 油 じゃがいも バター 米粉
15	金	わかめ麦ご飯		大豆と小魚のごまからめ ミニトマト いなりうどん	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 うす揚げ	ミニトマト にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	わかめ麦ご飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ 米粉うどん
18	月	白飯		鮭のレモンバターソース 小松菜のスタミナ炒め いもっこ汁	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 みそ	レモン果汁 にんにく パセリ 玉ねぎ コーン 小松菜 にんじん 大根 白菜 ねぎ	白飯 オリーブ油 バター 三温糖 里いも
19	火	麦飯		ヒレカツカレーライス フルーツナタデココゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 豚ヒレカツ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りん ご みかん パイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦 粉 カレールウ カクテルゼリー ナタデココ
20	水	白飯		ショーロンポー ナムル うずら卵入り八宝菜	牛乳 ショーロンポー 豚肉 うずら卵	もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 三温糖 ごま油 ごま油 でんぷん
21	木	ミルク長コッペ		セルフウイナードック (ボイル粗挽きウイナー ツナサラダ) 大根とお豆のスープ煮	牛乳 ウイナー ツナ 鶏肉 大豆	コーン にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ	ミルク長コッペ 三温糖
22	金	白飯		鶏肉のから揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐 うす揚げ	にんにく しょうが れんこん にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油
25	月	白飯		はたはたの天ぷら 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 はたはた天ぷら のり 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	小松菜 もやし にんじん しょうが 玉ねぎ 枝豆	白飯 油 三温糖 じゃがいも でんぷん
26	火	チキンライス		オムライス ケチャップ1食用 ブロッコリーサラダ パスタとウイナーのスープ ヨーグルト	牛乳 卵 ウイナー ヨーグルト	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 パセ リ	チキンライス ドレッシング マカロニ
27	水	白飯		チンジャオロースー 春雨スープ 栗のワッフル	牛乳 牛肉 鶏ひき肉	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん もやし 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨 栗のワッフル
28	木	キャロットパン		チキンのハーブ焼き キャベツのレモンサラダ あさりのミネストローネ	牛乳 鶏肉 あさり 大豆	にんにく バジル キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 しょうが 玉ねぎ トマト	キャロットパン オリーブ油 三温 糖 油 じゃがいも
29	金	白飯		がんどの揚げからめ はりはり漬け すきやき風	牛乳 がんご 牛肉 焼き豆腐	しょうが 切干大根 にんじん 小松菜 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 車ひ

