



10月献立表



日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
1	火	麦ごはん 牛乳 豚キムチ かみかみじゃこあえ わかめスープ	ぶた肉 とり肉 どうふ	牛乳 しらすばし わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ はくさいキムチ たけのこ キャベツ 切干大根 たまねぎ ねぎ ししいたけ	米 麦 さとう でんぶん さとう	ごま油
2	水	ロールパン 牛乳 チキンカツカレー 栗のクロック ツナとにんじんのマリネ	とり肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく えだまめ	ロールパン さとう でんぶん 小麦粉 米粉 さつまいも ジャガイモ さとう パン粉 さとう	ごま油 なたね油 米油
3	木	ごはん 牛乳 ★ひじきのカラフル煮 愛知県産野菜入り肉団子(2個) さつま汁	牛肉 とり肉 ぶた肉 だいず どうふ とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな にんじん	とうもろこし えのきたけ ねぎ たまねぎ れんこん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう さとう さつまいも	ごま油 なたね油
4	金	ごはん 牛乳 五目ごはんの具 もやしのおしそあえ じゃがもやし汁 ♥フローズンヨーグルト	とり肉 ちくわ 油あげ 油あげ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たけのこ えだまめ ししいたけ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう さとう じゃがいも でんぶん	
7	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるまき キャベツの塩昆布あえ	どうふ ぶた肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にら にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ ししいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ キャベツ	米 麦 さとう でんぶん さとう 小麦粉 さとう でんぶん 水あめ	ごま油 ごま油 なたね油 だいず油 ごま油
8	火	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎの照り焼き(2こ) ポテトサラダ みそ汁	とり肉 どうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごま油 ごま油 たまごめきドレッシング
9	水	麦ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル トッポギスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく 切干大根 もやし たまねぎ ししいたけ	米 麦 でんぶん さとう さとう トッポギ	ごま ごま油
10	木	白玉うどん 牛乳 五目うどん ちくわのいそべあけ(2こ) きゅうりとわかめの酢の物 ♥ブルーベリーゼリー	とり肉 油あげ 焼きちくわ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ えのきたけ きゅうり ブルーベリー	白玉うどん でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう さとう	ごま なたね油
11	金	ごはん 牛乳 じゃがいもをのぼろ煮 〇いわしのうめ煮 もやしのこまあえ	ぶた肉 いわし	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しらすき えだまめ うめ もやし	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう	ごま
15	火	ロウカト玄米ごはん 牛乳 カレーライス 福神漬	ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 福神漬 バナナ 黄桃	米 ロウカト玄米 じゃがいも カレーウ ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、 オレンジ、さつま芋、もも) ミルクロールパン	ごま なたね油 米油
16	水	ミルクロールパン 牛乳 〇米粉のカリカリ魚フライ フレンチサラダ ABCスープ ココア牛乳の素	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米粉 じゃがいも でんぶん さとう じゃがいも マカロニ ココア牛乳の素(カカオ)	ごま なたね油 米油
17	木	わかめごはん 牛乳 とりすき だし巻きたまご もやしとえだまめのあえもの	とり肉 焼きどうふ ちくわ たまご	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しらすき ねぎ もやし えだまめ	米 わかめ さとう でんぶん さとう さとう	だいず油 ごま ごま油
18	金	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 〇とびうおの竜田揚げ 吉野汁	ぶた肉 みそ とびうお とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ えだまめ しょうが にんにく しょうが だいこん ねぎ しょうが	米 さとう でんぶん でんぶん さとう でんぶん	ごま なたね油
21	月	麦ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼の具 〇あじフリッター(2個) キャベツのおかかあえ	生あげ ぶた肉 あじ かつおぶし	牛乳 オキアミ アオサ	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	米 麦 でんぶん 小麦粉 でんぶん 米粉 さとう さとう	ごま なたね油
22	火	ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け 呉汁(ごじる) 手巻きのり	まぐろ油づけ どうふ だいず 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ねぎ えのきたけ	米 さとう さとう	
23	水	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きウインナー コールスローサラダ コンスープ	ウインナー とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	サンドイッチロールパン さとう 小麦粉 さとう	ごま なたね油 ごま 植物油 ごま 植物油
24	木	中華めん 牛乳 塩ラーメン きゅうりの梅あえ さつまいもと大豆のかりんとろ	ぶた肉 えび だいず	牛乳	にんじん にんじん 梅あえの素	キャベツ もやし ねぎ きゅうり	中華めん さとう さつまいも でんぶん 黒さとう	ごま油 ごま油 なたね油
25	金	ごはん 牛乳 〇さばの銀紙焼き 切干大根の甘酢あえ けんちん汁	さば みそ どうふ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	切干大根 きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 米粉 さとう さとう	ごま油
28	月	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ひじき入り揚げぎょうざ(2個) きゅうりとしらすのナムル	いか うずらたまご ぶた肉 とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 ひじき しらすばし	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	キャベツ たまねぎ ししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	米 麦 でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう さとう	ごま油 なたね油 植物油 ごま 植物油
29	火	ごはん 牛乳 牛肉どんぶり 〇さわらの照り焼き キャベツのたくあんあえ	牛肉 かまぼこ 焼きどうふ さわら	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しらすき キャベツ たくあん	米 さとう さとう でんぶん さとう	ごま油 植物油
30	水	きこのブラウンシチュー 米粉のクロック れんこんサラダ	とり肉 牛肉 ぶた肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	ブラウンシチュー ハヤシルー 米粉 じゃがいも さとう でんぶん 米粉/パセリ さとう	ごま油 植物油 ごま油 植物油
31	木	ごはん ♥はっこう乳 ハンバーグのみぞれソースかけ 千草あえ かぼちゃのみそ汁	だいず ぶた肉 とり肉 油あげ どうふ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 はっこう乳	にんじん ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん もやし ねぎ	米 じゃがいも でんぶん さとう さとう	

※都合により献立や材料を変更する場合があります。
♥は直接学校へ配送されるものです。★は応募献立です。
◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。
※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルギー
(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した
Hです。
※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、「そ
ば・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフル
ー・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。
△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食
品群に分類できる食品を記載しているため、微量な
食品や調味料等は、記載していません。
詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。