

10月献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
2 ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ わかめと長ねぎのめた肉じゃが	3 黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	4 お月見給食 栗ご飯 牛乳 いわしの梅煮 白菜のおかか和え 味噌汁（わかめ・長ねぎ） お月見だんご	5 麻婆丼 牛乳 大根のサラダ	6 五目うどん 牛乳 大学いも
ご飯、砂糖、油、じゃがいも、パン粉、てん粉	パン、油、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	ご飯、砂糖、栗、さつまいも、上新粉、てん粉	ご飯、油	うどん、さつまいも、砂糖、ごま
牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、豆腐、味噌、焼き竹輪、カットわかめ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、ヨーグルト	牛乳、いわし、油揚げ、味噌、カットわかめ、かつお節、梅肉	牛乳、豚肉、豆腐	牛乳、鶏肉、油揚げ、つと巻き
いんげん、人参、長ねぎ、玉ねぎ、しらたき	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	小松菜、長ねぎ、白菜、みつば	きゅうり、人参、大根、ピーマン、玉ねぎ、椎茸	玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、椎茸
9 	10 目の愛護デー チョコチップパン 牛乳 ほうれん草のオムレツ シーザーサラダ 野菜コンソメスープ ブルーベリーゼリー	11 ご飯 牛乳 鮭の西京焼き なめだけ和え すまし汁（ぶなしめじ・豆腐）	12 ボークカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	13 焼きそば 牛乳 ミートボールスープ
パン、じゃがいも、クルトン	パン、じゃがいも、クルトン	ご飯、砂糖	ご飯、はと麦、油、じゃがいも	中華めん、油、パン粉、てん粉
牛乳、ベーコン、チーズ、卵	牛乳、ベーコン、チーズ、卵	牛乳、鮭、豆腐、かつお節、味噌	牛乳、豚肉	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、いか
いんげん、人参、きゅうり、レタス、玉ねぎ、ほうれん草、ブルーベリー果汁	いんげん、人参、きゅうり、レタス、玉ねぎ、ほうれん草、ブルーベリー果汁	ほうれん草、白菜、みつば、大根、ぶなしめじ、えのきたけ	玉ねぎ、人参、みかん、パイナップル	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、キャベツ、ピーマン、椎茸
16 中華丼 牛乳 春雨サラダ	17 ホットドック 牛乳 コールスローサラダ じゃがいものつぶつぶスープ	18 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き ブロッコリーのごま和え さつま汁	19 ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 海藻サラダ 味噌汁（豆腐）	20 塩ラーメン 牛乳 みかんゼリー
ご飯、油、砂糖、でん粉、春雨、ごま	パン、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	ご飯、油、砂糖、ごま、さつまいも	ご飯、油、砂糖、でん粉	ラーメン、油
牛乳、豚肉、えび、いか、うすらの卵	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、大豆水煮、ウインナー	牛乳、赤魚、豚肉、豆腐、味噌	牛乳、鶏肉、豆腐、味噌、ひじき、茎わかめ、昆布	牛乳、豚肉
玉ねぎ、きゅうり、白菜、人参、竹の子、椎茸	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン、トマト、グリーンピース	ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、ブロッコリー	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、人参、大根、すだち果汁	玉ねぎ、人参、白菜、もやし、長ねぎ、にんにく、生姜、みかん
23 ご飯 牛乳 チャブチェ キャベツのナムル わかめスープ	24 クリームパン 牛乳 デミグラスハンバーグ 玉ねぎとえびのサラダ レタスのコンソメスープ	25 ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 切り干し大根の炒め煮 味噌汁（小松菜）	26 青菜ご飯 牛乳 アジフライ ごぼうサラダ 味噌汁（油揚げ）	27 スパゲティカルボナーラ 牛乳 チキンナゲット
ご飯、油、砂糖、ごま、春雨	パン、でん粉、砂糖	ご飯、砂糖、油、ごま、でん粉、小麦粉	ご飯、砂糖、油、ごま、マヨネーズ、パン粉	スパゲティ、油、砂糖、小麦粉、でん粉
牛乳、豚肉、カットわかめ	牛乳、豚肉、鶏肉、えび	牛乳、さんま、豚肉、味噌、さつま揚げ、高野豆腐	牛乳、あじ、油揚げ、味噌	鶏肉、ベーコン
キャベツ、人参、長ねぎ、竹の子、玉ねぎ、にら、椎茸	きゅうり、レタス、玉ねぎ、人参	小松菜、人参、切り干し大根	ごぼう、長ねぎ、人参、大根葉	玉ねぎ、ほうれん草
30 元気くんの日 元気くんキーマカレー 牛乳 パイナップルヨーグルト	31 ハロウィン給食 ミルクパン 牛乳 焼き栗コロック 青菜のソテー コーンポタージュ ハロウィンデザート（南瓜プリン）	目の愛護デー給食		
ご飯、砂糖、油	パン、油、じゃがいも、砂糖、栗、さつまいも、小麦粉、パン粉、でん粉	<p>10月10日は、『目の愛護デー』で目に良いメニューが登場します。 目に良い働きをする栄養素にはビタミンAとアントシアニンがあります。ビタミンAが多く含まれる食べ物は人参、ほうれん草などの緑黄色野菜やレバー、うなぎなどです。アントシアニンという色素は目の疲れをとったり、視力を回復させます。アントシアニンが多く含む食べ物にはブルーベリー、ぶどう、なすなどがあります。 目の愛護デー給食には、ビタミンAが多く含まれるほうれん草のオムレツとアントシアニンが多く含まれるブルーベリーゼリーをつけました。 この他にも10月はお月見給食やハロウィン給食など行事食がいっぱいです。 お楽しみに！</p>		
豚肉、牛肉、大豆水煮、ヨーグルト	牛乳、豆乳	<p>体温や働き からだを作る 調子を整える</p>		
玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、パイナップル	小松菜、玉ねぎ、コーン、かぼちゃ、もやし、パセリ			