

# 10月献立表



小学校、中学校、高校用

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ください。）

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  |
|--|---|---|---|--|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ハロウィン給食</b> </div>  |   |   |   |  |
| <p>10月31日はハロウィンです★それにあわせ、給食では29日（木）にハロウィン給食を実施します。献立は、「キャロットピラフ」、「ジョア（マスカット味）」、「タンドリーチキン」、「ハロウィンカップケーキ」、「パンフキンポターージュ」です。ハロウィンということで、かぼちゃを使ったポターージュをはじめ、カップケーキには紫いもパウダーを入れることで、青色の面白いカップケーキに仕上がりました。チョコチップも入っているので、見た目は奇抜ですが味は美味しいので安心して食べてくださいね。ハロウィン給食、お楽しみに！</p> |   |   |   |  |
| 1  | 2   | 3   | 4   | 5  |
| ご飯<br>牛乳<br>松風焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>塩けんちん汁   | ベベロンチーノ<br>牛乳<br>卵スープ                               |   |   |  |
| ご飯、ごま  | スバゲティ、ごま  |   |   |  |
| 鶏肉、鶏卵、かつお節、小桜えび、豆腐、鶏肉、牛乳   | ベーコン、鶏卵、牛乳  |   |   |  |
| ごぼう、ブロッコリー、大根、長ねぎ、にんじん、こんにゃく   | 玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草                                       |   |   |  |
| 6  | 7   | 8   | 9   | 10   |
| ご飯<br>牛乳<br>焼きつくね<br>五目きんぴら<br>みそ汁（さつまいも）  | チョコチップパン<br>牛乳<br>ポテトコロッケ<br>コーンサラダ<br>ラビオリスープ      | ご飯<br>牛乳<br>たらこの甘酢あんかけ<br>ゆで豚の和風サラダ<br>すまし汁（わかめ、豆腐） | 青菜ご飯<br>牛乳<br>ハムカツ<br>ゆかり和え<br>沢庵焼  | みそラーメン<br>牛乳<br>焼きぎょうざ（1人2個）                           |
| ご飯、さつまいも、ごま  | チョコチップパン、じゃがいも                                      | ご飯  | ご飯、ごま   | ラーメン   |
| 豚肉、鶏肉、大豆、牛乳  | 鶏肉、豚肉、牛乳  | わかめ、真だら、豆腐、豚肉、牛乳                                    | 豚肉、ハム、かつお節、牛乳   | 豚肉、わかめ、鶏肉、牛乳   |
| いんげん、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、れんこん、長ねぎ   | キャベツ、トマト、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、パセリ                      | キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ                              | ごぼう、白菜、大根葉、大根、ほうれん草、にんじん、三つ葉、しいたけ   | 玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、にら、キャベツ                               |
| 11   | 12  | 13  | 14  | 15   |
| ご飯<br>牛乳<br>豚の角煮<br>豆腐チャンプルー<br>みそ汁（えのき茸）  | コッペパン<br>牛乳<br>バジルチキン<br>フレンチサラダ<br>コーンポターージュ       | ご飯<br>牛乳<br>ほたての竜田揚げ<br>白菜のおかか和え<br>みそ汁（豆麩）         | チキンカレー<br>牛乳<br>マンゴーミルクデザート   | 焼きそば<br>牛乳<br>三色ナムル<br>中華スープ                           |
| ご飯   | コッペパン   | ご飯、豆麩   | ご飯、はと麦、じゃがいも  | 焼きそば麺、ごま   |
| 豚肉、鶏卵、豆腐、牛乳  | 鶏肉、牛乳   | わかめ、ほたて、かつお節、牛乳                                     | 鶏肉、牛乳   | 小桜えび、鶏卵、えび、豚肉、いか、牛乳                                    |
| えのき茸、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、大根、玉ねぎ、もやし  | キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン、パセリ                          | 小松菜、長ねぎ、にんじん、白菜                                     | 玉ねぎ、にんじん、みかん、パイン、ナタデココ  | キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、もやし、コーン                            |
| 16   | 17  | 18  | 19  | 20   |
| ご飯<br>牛乳<br>唐揚げ<br>切干大根の炒め煮<br>みそ汁（じゃがいも）  | クリームパン<br>牛乳<br>ボークチャップ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ（白菜） | ご飯<br>牛乳<br>ほっけの照り焼き<br>大根サラダ<br>みそ汁（油揚げ）           | かわりビビンバ丼<br>牛乳<br>チョコギサラダ<br>わかめスープ   | 五目うどん<br>牛乳<br>餅いなり                                    |
| ご飯、じゃがいも、ごま  | クリームパン  | ご飯  | ご飯、ごま   | うどん、もち   |
| 豚肉、鶏肉、さつまいも、牛乳   | ハム、豚肉、牛乳  | ほっけ、油揚げ、牛乳  | わかめ、豚肉、のり、牛肉、牛乳   | つと巻き、油揚げ、鶏肉、牛乳   |
| 玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、切干大根  | キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、白菜、玉ねぎ、しいたけ、コーン                 | きゅうり、長ねぎ、大根、にんじん                                    | キャベツ、切干大根、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草  | 玉ねぎ、しいたけ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草                                |
| 21   | 22  | 23  | 24  | 25   |
| ご飯<br>牛乳<br>豆腐ハンバーグ<br>根菜のココロ炒め<br>みそ汁（ぶなしめじ）  | ミルクパン<br>牛乳<br>メンチカツ<br>オーロラサラダ<br>コンソメスープ（玉ねぎ）     | ご飯<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>なめたけ和え<br>白玉汁                 | ハロウィン給食<br>キャロットピラフ<br>ジョア（マスカット）<br>タンドリーチキン<br>ハロウィンカップケーキ<br>パンフキンポターージュ | 元気くんの日<br>元気くんスバゲティ<br>牛乳<br>チキンナゲット（1人2個）<br>ジュリエンスープ |
| ご飯、じゃがいも   | ミルクパン   | ご飯、白玉   | ご飯、紫いも、チョコ、ホットケーキミックス   | スバゲティ、じゃがいも  |
| ウインナー、豆腐、鶏肉、牛乳   | 豚肉、牛乳   | さば、かつお節、豚肉、つと巻き、油揚げ、牛乳                              | 鶏卵、ベーコン、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ジョア   | 豚肉、鶏肉、牛肉、おから、大福豆、金時豆、大豆、牛乳                             |
| 大根、にんじん、玉ねぎ、ぶたしめじ、コーン、グリーンピース  | エリンギ、玉ねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり                   | 玉ねぎ、白菜、えのき茸、ほうれん草、にんじん、大根                           | いんげん、にんじん、コーン、玉ねぎ、パセリ   | セロリ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト                                  |

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える