



10月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

きょうりよくして、じゅんぴかたづけをしよう！

令和2年度 10月		給食回数	21 回	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
日	曜	こんだて	牛乳	体をつくる(あか)	カや熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
1	木	くりごはん つきなじる いかのてりやき ひじきのいためもの	○	こんぶとうふ ぶたにくみそだしけずり いか ひじきとりにくあぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめくり あぶらしらたまこ こんにやくさとう	はくさいキムチ だいずもやし だいこん にんじん ごぼう にら ながねぎ たまねぎ こまつな にんにく	1日(木) 月羹汁 香川県丸亀市の郷 土料理で、白玉団子 を月に見立てていま す。秋の味覚の栗ご はんと一緒に出しま す。	
2	金	スタミナどん こんさいたつぷりスープ なし	○	ぶたにくだしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにくしょうが たけのこ だいこん にんじん ごぼう セロリ なし		
5	月	くろざとうパン やさいスープ てづくりソーセージ じゃがいもとツナのトマトに	○	ベーコン とりがら ぶたにく ひじき スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく トマトジュース パセリ		
6	火	ごはん みそしる とりごぼうバーグ こんさいとさつまあげのもの	○	わかめ みそ だしけずり とりにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶ こんにやく	キャベツ こまつな ながねぎ ごぼう しょうが だいこん にんじん たけのこ さやいんげん		15日(木) たぬき汁 精進料理の一種で、 ちぎり切りしたこんに やくがたぬきの肉 に似ている事から、 その名が付きまし た。
7	水	やきそばごもくあんかけ あげぎょうぎ ミントマト	○	ぶたにくとりがら メルルーサ とうふ ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶ ぎょうぎのかわ さとう こむぎこ あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが ホールコーン ミントマト		
8	木	ごはん おからふりかけ さばのおしおやき いかとやさいのソテー	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし さばい か ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろすりごま さとう	もやし たまねぎ キャベツ にんじん こまつな にんにく		
9	金	にんじんピラフ わかめスープ とりのマーレードやき あおだいずのおんサラダ	○	わかめ とりにく とりがら あおだいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶ さとう マーレード	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが こまつな キャベツ		
12	月	ホットドック ミネストローネスープ ごぼうのおんやさい	○	レバーウインナー ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら げんまい ごまあぶら さとう しろすりごま	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース ごぼう もやし		
13	火	キムタクごはん ビーフンスープ むぎはるまき	○	ぶたにくベーコン とりがら ひじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ビーフン はるまきのかわ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶ こむぎこ	はくさいキムチ だいこん つぼづけ もやし たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな たけのこ ほしいたけ ザーサイ しょうが		
14	水	スパゲッティーミートソース チーズポテト カクテルフルーツ	○	ぶたにくチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトビュレ ホールトマト ミックスフルーツ		
15	木	ゆかりごはん たぬきじる ししゃものカレーパンこやき おんやさい	○	ぶたにくみそ とりがら ししゃも やきぶた かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく マヨネーズ パンこ	ゆかり キャベツ だいこん ごぼう こまつな しょうが パセリ にんじん		
16	金	ハヤシライス おんサラダ なし	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュレ キャベツ もやし チンゲンさい なし		22日(木) だまこ汁 秋田県の郷土料理 で、ごはんをつぶして 丸めたものを「だまこ」 と言います。「だまこ」 を入れた鍋を秋田の 人はだまこ汁と言うそ うです。
20	火	ごはん みそしる とうふのナゲット かぼちゃのそばろに	○	わかめ みそ だしけずり とうふ ぶたにく ひじき スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう	キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ かぼちゃ にんじん しょうが		
21	水	スパゲッティーナポリタン コンソメスープ ちくわのおんサラダ ペイクドチーズケーキ	○	ハム ベーコン とりがら ちくわ クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら マヨネーズ さとう こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ もやし こまつな		
22	木	しめじごはん だまこじる さけのおこうじやき きりほしだいこんのもの ヨーグルト	○	こんぶ あぶらあげ だしけずり ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さとう だまこもち こんにやく あぶら	しめじ にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが きりほしだいこん		
23	金	ホイコーローどん あげボールカレーに りんご	○	ぶたにくみそ あげボール ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな りんご		30日(金) やきりんご 本宿小給食室の焼き りんごは、りんごを縦 に切り、芯と軸をくり抜 き、くり抜いた穴に砂糖 とバターを入れて焼 き上げます。子ども達 に人気のメニューで す。
26	月	しょくパン てづくりりんごジャム ホワイトシチュー チャブチェ	○	ぶたにくとうにゅう ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター はるさめ ごまあぶら しろすりごま	りんご レモン ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にら ほしいたけ にんにく		
27	火	ツナのカレーピラフ やさいスープ とりのてんぷらまっちゃんお ようふうひじきに	○	ツナ とりがら とりにく たまご ひじき ベーコン だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ はくさい こまつな セロリ にんにく ホールコーン ごねぎ		
28	水	むさしのかとうどん (うどん、かて、つけじる) きずのてんぷら	○	ぶたにくだしけずり きず たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん		
29	木	ごはん みそしる きりほしだいこんのあつやきたまご ごもくきんぴら	○	もずく みそ だしけずり たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら おふ さとう こんにやく ごまあぶら	はくさい ながねぎ こまつな きりほしだいこん にんじん ごぼう れんこん ほしいたけ さやいんげん		
30	金	かいせんあんかけチャーハン マーミナーチャンブル やきりんご	○	ベーコン ほたてがいか えび ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら パター	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな あかピーマン しょうが にら チンゲンさい にんじん もやし りんご		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★

エネルギー 617kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.1g