



# 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) <b>月羹汁</b> 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				
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		15日(木) <b>たぬき汁</b> 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。		
9	金	にんじんピラフ わかめスープ とりのマーメレードやき あおだいのおんサラダ	○	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 マーメレード	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 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) <b>だまこ汁</b> 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 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) <b>やきりんご</b> 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	かいせあんかけチャーハン マーミナーチャムブル 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