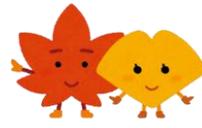


10月予定献立表



《今月のめあて》

よくかんでたべよう



令和5年度 10月

給食回数 21 回

北町調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	むぎごはん みそしる さばのたつたあげ ひじきに	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ はくさい しょうが にんじん さやいんげん	読書の秋・スポーツの秋・実りの秋です。おいしい魚や野菜・果物が給食に登場します。お楽しみに！ 
3 火	ジャージャーめん きのこスープ しろいんげんまめとりんごあまに	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶ	たまねぎ ほししいたけりんご たけのこ にんじん ながねぎ しょうが しめじ えのきたけ	
4 水	コッペパン ミネストローネスープ マカロニグラタン ぶどう	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら さとう マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールマト トマトジュース ホールコーン ぶどう	
5 木	きむたくごはん かきたまじる なまあげとぶたにくのみそいため	○	ぶたにくたまご かつおぶし こんぶ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶ こんにやく さとう	はくさいキムチ ながねぎ だいにんつぼつけ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	
6 金	おやこどん やさいのピリカラいため りんご	○	とりにくたまご かつおぶし こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ たけのこ もやし りんご	
10 火	むぎごはん みそしる きのこっこ ちくわとやさいのいためもの	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく おから ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう パンこ でんぶ	だいにん だいにんのは ながねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ もやし ほししいたけ にんじん こまつな にんにく	
11 水	クリームスパゲティ キャベツとツナのソテー りんご	○	えび ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ツナ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター ごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ ホールコーン キャベツ りんご	10日きのこっこ えのき・しめじなど、きのこをたっぷり使った、鶏のハンバーグです。秋を感じられる献立です。
12 木	ベジタブルピラフ ビーンズスープ とりのしおレモンからあげ	○	えび レバーソーセージ しろいんげんまめ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ	にんじん ビーマン たまねぎ ホールコーン キャベツ こまつな しめじレモン にんにく	
13 金	マーボーどうふどん だいにんのナムル みかん	○	とうふ ぶたにく だいにん みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが だいにん ホールコーン みかん	
16 月	むぎごはん みそしる たつぷりやさいのやきメンチ ちゅうのうソース ごもくきんびら	表	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから とりにく	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら こんにやく さとう	だいにん こまつな たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう さやいんげん	
17 火	にくもりカレーうどん ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおりのぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな みかん	18日(水)手作りにんじん・りんごジャム 山形県の金子農園の、化学肥料を使わず大切に育てられた紅玉りんごを、人参と一緒に煮込みジャムにします。
18 水	しゃくパン てづくりにんじりんごジャム ポトフ とりのてりやき	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぶ	りんご にんじん レモン たまねぎ にんにく はくさい こまつな セロリ	
19 木	わかめごはん みそしる さけしおこうじやき さといものそぼろに	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さといも さとう でんぶ	キャベツ えのきたけ こまつな だいにん にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	
20 金	ピピン(むぎごはん にく ポイルやさい みそダレ) とうふのスープ	○	だいにん ぶたにく みそ わかめ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいにん ほうれんそう にんじん もやし	
23 月	ごはん すましじる いわしのさんがやき にくじゃが	○	とうふ わかめ かつおぶし こんぶ いわし すりみ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	ながねぎ えのきたけ しそは しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	27日(金)大学芋 市内産のさつま芋を使います。
24 火	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく だいにん ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ だいにん ブロッコリー りんご	
25 水	セルフサンド(コッペパン あんこ) はくさいとくにんボールスープ やさいソテー	○	あずき ぶたにく かつおぶし こんぶ ベーコン うちまめ ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶ はるさめ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい キャベツ ホールコーン こまつな	
26 木	ジャコイリチャーハン ビーフンスープ チーズダッカルビ	○	ちりめんじゃこ ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ビーフン さとう さつまいも	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく もやし はくさい こまつな たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	
27 金	にくみょうどん あげボールとだいにんのにも だいがくいも	○	あぶらあげ とりにく かつおぶし こんぶ あげボール ぎゅうにゅう	うどん ごま あぶら さとう さつまいも	だいにん にんじん ながねぎ はくさい こまつな しょうが	
30 月	むぎごはん こんぶのつくだに すましじる あつやきたまご こんにやくみそに	○	こんぶ とうふ わかめ かつおぶし たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま でんぶ ごまあぶら あぶら こんにやく	ほししいたけ ながねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん だいにん しょうが	
31 火	すきやきどん キャベツといかのソテー みかん	○	ぶたにく とうふ いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい キャベツ ホールコーン みかん	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

595kcal

たんぱく質 27.0g

脂質 20.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



《新米の収穫シーズンです》
給食のお米は、無農薬米
や特別栽培米を使用してい
ます。中旬ごろから新米が
入る予定です。