

10月 学校給食メニュー表 (幼・小学校用)

日	曜	こんだてめい		あか	き	みどり	給食のない 幼稚園・小学校
				体をつくるもとになるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもとになるもの	
1	木	わかめごはん たまごやき★◎ じゃがいものどきに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごやき やわらかかまぼこ わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	はくさい だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	放生津小 新湊小 塚原小
2	金	コッペパン メンチカツ ピーンズサラダ★ ポトフ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう メンチカツ ミックスピーンズ ベーコン	コッペパン あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん かぶ プロッコリー たまねぎ セロリ はくさい パセリ	
5	月	ごはん ピビンバ あおなのナムル もずくのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ	ごはん さとう あぶら ごま	せんまい たけのこ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ えのき ほうれんそう ややし にんじん	本江幼 七美幼
6	火	ごはん さわらのあまみそかけ アーモンドあえ おでん★	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら みそ のりつくだに あつあげ さつまあげ こんぶ うずらたまご	ごはん あぶら でんぶん さとう アーモンド ぎんなん こんにやく さといも	キャベツ もやし だいこん にんじん たけのこ	
7	水	ミニこくとうパン ソフトめんのごもくみそかけ● ししゃもフライ★ コーンあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも	こくとうパン ソフトめん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん もも たけのこ しいたけ キャベツ しょうが にんにく こまつな グリーンピース ねぎ コーン	
8	木	ゆかりごはん だいちとさつまいものあげからめ● はりはりづけ ぶたじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも さつまいも でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま アーモンド	こまつな キャベツ だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	
9	金	こめこパン とりにくのマスタードやき◎ フレンチサラダ かぼちゃポターージュ◎	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ベーコン こざかな	こめこパン あぶら パンこ さとう アーモンド じゃがいも パター こむぎこ なまクリーム	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ にんじん パセリ	作道小
13	火	ごはん にくしゅうまい● ちゅうかナムル まーぼーとうふ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく くわわかめ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん	だいこん きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ	放生津小
14	水	しょくパン あじのマリネ プロッコリーサラダ★ たまごコーンのスープ★	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじ とりにく たまご	しょくパン でんぶん あぶら ドレッシング さとう ジャム	たまねぎ あかピーマン パセリ プロッコリー カリフラワー キャベツ コーン にんじん しめじ パイン	
15	木	ごはん さばのしおやき きんときまめ すきやき	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば きんときまめ ぶたにく とうふ	ごはん さとう こんにやく くり	にんじん たけのこ はくさい えのき ねぎ	
16	金	むぎごはん チキンカレー◎ イカリングフライ かわりづけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いか	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご たくあん	
19	月	ごはん はるまき こまずあえ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう はるまき とりにく あつあげ	ごはん あぶら でんぶん ごま さとう こんにやく	もやし キャベツ にんじん しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん たまねぎ たけのこ	新湊小 片口小 堀岡小 東明小 塚原小
20	火	ごはん すりみあげ★ かぶのいるとり じゃがいものそぼろに●	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう すりみ ひじき たまご とりにく	ごはん さとう こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも せりー	たまねぎ コーン にんじん かぶ グリーンピース	
21	水	コッペパン スコッチエッグ★◎ ごぼうのサラダ★ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スコッチエッグ ベーコン	コッペパン アーモンド マヨネーズ さとう パスタ	ごぼう にんじん きゅうり なす パセリ たまねぎ キャベツ セロリ いんげん トマト	本江幼
22	木	ごはん がんものふくめに のりあえ きのこじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう がんもどき のり とうふ みそ	ごはん さとう	こまつな もやし なめこ まいたけ ほんしめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	作道小1年
23	金	しょくパン ハンバーグ★◎ かいそうサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそう ベーコン ひよこまめ チーズ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら ごま	だいこん キャベツ たまねぎ しめじ はくさい プロッコリー パセリ	作道小3, 4年 塚原小4, 5年
26	月	ごはん とりのてりやき かわりきんぴら だいこんのうまに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく やわらかかまぼこ くわわかめ とうふ さつまあげ	ごはん こんにやく ぎんなん あぶら さとう ごま	しょうが ごぼう あかピーマン たけのこ だいこん にんじん ふき たまねぎ しいたけ	
27	火	くりとぎのこのごはん さけのみそマヨやき★ こまびたし すましじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ みそ わかめ とうふ やわらかかまぼこ	ごはん くり さとう マヨネーズ ごま ふ	ほんしめじ まいたけ にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	片口小1年
28	水	バターロール ぶたにくのあかワインに こふきいも コンソメスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ	バターロール あぶら じゃがいも さつまいも	たまねぎ しめじ おろしりんご プロッコリー かぶ パセリ キャベツ にんじん	
29	木	ごはん あかうおのやさいあん いんげんのごまみそあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ	ごはん でんぶん あぶら さとう すいとん ごま	たまねぎ あかピーマン きーマン えのき だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ いんげん キャベツ	
30	金	コッペパン しるみざかなフライ コールスローサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しるみざかな ぶたにく	コッペパン あぶら さとう はるさめ かぼちゃプリン	キャベツ きゅうり コーン たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ ねぎ	

今月の射水の食材・・・こまつな・だいち・さつまいも・だいこん・かぼちゃ・ねぎ

※食材の都合により変更することもあります。

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、献立名の横に 卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

印を付けましたので、参考にしてください。 ピーナッツ…▲ 大豆・豆乳(豆腐など加工食品は除く)…●

