

10月 学校給食メニュー表

平成26年 10月

(幼・小学校用) 射水市学校給食センター

| 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 | 水 | ミニうどんパン わかめうどん(ホットうどん) ししゃもフライ(ぎょうらん)★ ブロッコリーのごまひたし | とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ ししゃも(ぎょうらん) きゅうにゅう | うどん うどん あぶら ごま | しいたけ たまねぎ おぎ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ もも | 放生津小全学年 新湊小全学年 |
| 2 | 木 | ごはん あじのびりからあげ きんぴらごぼう ぶたじる | あじ とりにく ぶたにく みそ きゅうにゅう | ごはん でんぶん あぶら こんにやく さとう ごま さつまいも じゃがいも | ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ | |
| 3 | 金 | コッペパン とりにくのパンこやき だいこんサラダ かぼちやのシチュー◎ | とりにく いんげんまめ きゅうにゅう こざかな | コッペパン パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも バター なまクリーム アーモンド こまご | にんにく だいこん きゅうり にんじん かぼちや たまねぎ パセリ | |
| 6 | 月 | むぎごはん ポークカレー◎ ひよこまめのナッツがらめ みずなのわふうサラダ | きゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ | むぎごはん あぶら じゃがいも でんぶん さとう カシューナッツ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし みずな きゅうり | 本江幼稚園 七美幼稚園 |
| 7 | 火 | ごはん かのこいかのしょうがやき あおなのコーンあえ すきやき | きゅうにゅう いか ぶたにく とうふ | ごはん こんにやく さとう | しょうが コーン はくさい えのき にんじん ねぎ こまつな キャベツ | 塚原小全学年 |
| 8 | 水 | ミニコッペパン あらびきウインナー カラフルサラダ★ シーフードマトクリームスバゲティ◎ | きゅうにゅう ウインナー まぐろ いか えび チーズ | コッペパン ドレッシング あぶら スバゲティ なまクリーム | キャベツ パプリカ(あか・き) にんにく たまねぎ しめじ トマト ピーマン りんご ブロッコリー | 塚原小全学年 |
| 9 | 木 | ごはん はるまき パンサンスー マーボー豆腐 | きゅうにゅう はるまき ぶたにく とうふ みそ | ごはん あぶら はるまき さとう でんぶん | もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ | 塚原小3年生 |
| 10 | 金 | こめごはん オムレツ★ こまポテトサラダ★ ペンネのトマトソース | きゅうにゅう オムレツ ベーコン | こめごはん じゃがいも マヨネーズ ごま ペンネ ゼリー | きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ キャベツ | |
| 14 | 火 | くりとぎのこのごはん あつやきたまご★◎ あおなのアーモンドあえ すまじる | きゅうにゅう あぶらあげ あつやきたまご とうふ わかめ やわらかかまぼこ | ごはん さとう アーモンド ふり | しめじ しいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな | 放生津小全学年 |
| 15 | 水 | コッペパン ミックスビーンズのあげがらめ● パインサラダ さつまいものクリームスープ◎ | きゅうにゅう とりにく だいず いんげんまめ ベーコン | コッペパン でんぶん あぶら さとう ドレッシング さつまいも なまクリーム | しょうが きゅうり パイン たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん しめじ キャベツ | |
| 16 | 木 | ごはん すりみあげ★ かぶのいろとり のっぺいじる | きゅうにゅう すりみ(らんぼく) たまご ひじき あぶらあげ みそ ヨーグルト | ごはん こまご でんぶん あぶら さといも こんにやく | たまねぎ コーン にんじん かぶ きゅうり だいこん しいたけ ねぎ | |
| 17 | 金 | ごはん さんまのかばやき きゅうりとわかめのすのもの あつあげとやさいのみそに★ | きゅうにゅう さんま わかめ あつあげ うずらたまご みそ | ごはん みずあめ さとう でんぶん ごま こんにやく ぎんなん | しょうが きゅうり にんじん たけのこ しいたけ だいこん チンゲンサイ みかん | 作道小3年生 |
| 20 | 月 | ごはん いわしのうめに かきサラダ はくさいなべ | きゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ | ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにやく | だいこん きゅうり かき はくさい ねぎ にんじん えのき | 片口小全学年 堀岡小全学年 東明小全学年 本江幼稚園 |
| 21 | 火 | ごはん こまごまチキン★ かわりづけ きのこじる | きゅうにゅう とりにく たまご みそ わかめ | ごはん こまご ごま あぶら | はくさい たくあん なめこ えのき しめじ だいこん にんじん ねぎ りんご こまつな | |
| 22 | 水 | ピタパン◎ とらまめとしろいんげんまめのチリコンカン かいそうサラダ ちゅうかふうとうぶじる | きゅうにゅう とらまめ しろいんげんまめ ぶたにく かいそう とうふ チーズ とりにく | ピタパン あぶら さとう パンこ | たまねぎ にんにく きゅうり チンゲンサイ にんじん はくさい しめじ しょうが ねぎ キャベツ | |
| 23 | 木 | ごはん ふくらぎのにんにくやき あおなのごまあえ すいとんじる | きゅうにゅう ふくらぎ あぶらあげ | ごはん ごま さとう すいとん | こまつな キャベツ にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ にんにく | |
| 24 | 金 | げんりょうよくパン ソフトめんのにくみそかけ だいずとさつまいものあげがらめ● フルーツヨーグルトあえ◎ | きゅうにゅう ぶたにく レンズまめ みそ だいず ヨーグルト | しょくパン ソフトめん あぶら でんぶん さつまいも さとう みずあめ ごま ナタデココ | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ パナナ みかん もも パイン グリーンピース | |
| 27 | 月 | ごはん やきにく かみかみナムル もずくのかきたまじる★ | きゅうにゅう ぶたにく もずく たまご | ごはん あぶら さとう ごま でんぶん | しょうが にんにく たまねぎ えのき ピーマン あかピーマン しいたけ きりぼしだいこん にんじん ねぎ こまつな | |
| 28 | 火 | ごはん さけのしおやき ほうれんそうのりあえ ちくぜんに | きゅうにゅう さけ のり とりにく | ごはん さといも さとう こんにやく | ほうれんそう はくさい ごぼう たけのこ にんじん れんこん いんげん しいたけ | |
| 29 | 水 | ミニコッペパン しろみざかなフライ レンズまめのサラダ★ やさいラーメン | きゅうにゅう しろみざかな レンズまめ ぶたにく かまぼこ | コッペパン あぶら マヨネーズ ちゅうかめん | きゅうり コーン にんじん もやし はくさい たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ | |
| 30 | 木 | わかめごはん ハタハタのからあげ あおなのごまみそあえ おでん★ | きゅうにゅう ハタハタ わかめ みそ あつあげ さつまあげ うずらたまご こんぶ | ごはん あぶら さとう ごま こんにやく さといも ぎんなん | こまつな キャベツ だいこん にんじん たけのこ みかん えのき | |
| 31 | 金 | セサミパン ぶたにくとりんごのソテー きんときまめに ワンタンスープ | きゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ベーコン | セサミパン あぶら さとう ワンタン | しょうが たまねぎ ねぎ りんご チンゲンサイ もやし たけのこ | 片口小1年生 |

今月の射水の食材・・・みずな・こまつな・キャベツ

※ 食材料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)…●