



# 10月学校給食献立表



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう (利用しよう)

(2020年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

お月見献立

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
1 木	ごはん 牛乳 お月見汁 さといもコロッケ 野菜とツナのあえもの 十五夜ゼリー	鶏肉 豆腐 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳 寒天	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ ねぎ コーン キャベツ みかん果汁 ぶどう果汁	米 白玉団子 さといも さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう さとう	油 油 油
2 金	小型ロールパン 牛乳 イタリアンスパゲッティ オムレツ フルーツゼリーミックス	ウインナー 鶏卵		にんじん ピーマン	たまねぎ パイン リンゴ	パン スパゲッティ でんぷん みかんゼリー トマトゼリー	油 油
5 月	ごはん 牛乳 肉団子と野菜のスープ あじフライのトマトソース ひじきのレモンサラダ	肉団子 あじ ささみ油漬け	牛乳 ひじき	にんじん トマト にんじん	はくさい 干ししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく きゅうり コーン レモン果汁	米 マロニー パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 オリーブ油 油
6 火	ごはん 牛乳 うずら卵入り中華飯 野菜しゅうまい もやしのごまあえ	豚肉 うずら卵 なた 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん こまつな	たけのこ キャベツ たまねぎ 干ししいたけ コーン たまねぎ しょうが もやし	米 でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 油 ごま ごま油
7 水	白玉うどん 牛乳 五目うどん 白身魚フリッター 切り干し大根の煮物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ たら	牛乳 オキアミ アオサ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ 切り干しだいこん	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 さといも さとう	油 油
8 木	ごはん 牛乳 肉じゃが さばの銀紙焼き オレンジ	豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく オレンジ	米 じゃがいも さとう さとう 米粉	油
9 金	ミルクロールパン 牛乳 ◎キノコのクリームポタージュ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ブルーベリージャム	ベーコン 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう ブルーベリージャム	バター 油 ドレッシング
12 月	ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 さんまのみぞれがけ ほうれんそうのソテー	豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ さんま	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ だいこん コーン	米 米粉 でんぷん さとう	油 油 油
13 火	麦ごはん 牛乳 親子煮 けんちん信田のみそかけ キャベツのカラフルあえ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 豆腐 油揚げ 魚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん みつば にんじん	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり 野菜まぜごはんの素	米 麦 さとう さとう でんぷん	油 油
14 水	ソフトめん 牛乳 カレーソース さつまいもと大豆のかりんとう 角チーズ	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ	ソフトめん カレールウ さつまいも でんぷん さとう 黒砂糖	油 油
15 木	ごはん 牛乳 みそおでん いわしの梅煮 野菜のおかかあえ	豚肉 さつまあげ みそ かつお節	牛乳 いわし	にんじん しそ にんじん	だいこん こんにゃく 梅肉 もやし えだまめ	米 さといも さとう さとう でんぷん さとう	油
16 金	ごはん 牛乳 根菜汁 ツナの甘辛煮 千切りたくあんあえ	鶏肉 豆腐 油揚げ まぐろ油漬け	牛乳 しらす干し	にんじん	だいこん れんこん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが たくあん	米 さとう	油 ごま
19 月	ごはん 牛乳 豚丼 サーモンフライ はくさいのごまあえ	豚肉 生揚げ かまぼこ さけ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく しょうが ねぎ もやし はくさい	米 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	油 油 ごま
20 火	④わかめごはん 牛乳 ⑤栗入り五目ごはん 牛乳 さわにわん 愛知の五目厚焼き卵 スイートポテト	鶏肉 豆腐 豚肉 豆腐 鶏卵 かつお節	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん みつば にんじん こまつな 青しそ	干ししいたけ だいこん ごぼう れんこん しいたけ	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう さとう さつまいも さとう	くり 油 油 油
21 水	中華めん 牛乳 みそラーメン 鶏肉の甘酢あえ フルーツ杏仁	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	もやし キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが たまねぎ みかん パイン もも	中華めん でんぷん さとう 杏仁豆腐	油 油
22 木	ごはん 牛乳 すきやき さわらの照り焼き わかめのさっぱりあえ	牛肉 焼き豆腐 さわら	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく	米 さとう かくふ さとう でんぷん さとう	油 ごま油
23 金	くるロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 パンブキンポテト ヨーグルト	肉団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも	
26 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 野菜のアーモンドあえ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん いら ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ もやし	米 さとう でんぷん でんぷん さとう 小麦粉 さとう	ごま油 油 ごま油 アーモンド
27 火	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ウインナー ごぼうサラダ(一食用マヨネーズ)	鶏肉 ウインナー まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ	油
28 水	ごはん 牛乳 わかめスープ ピビンバ みかん	ベーコン 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが 大豆もやし みかん	米 マロニー さとう	油 ごま油
29 木	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 野菜はんぺん 千草あえ	豚肉 ちくわ 魚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ コーン もやし	米 さとう でんぷん さとう さとう	油 油 ごま
30 金	④栗入り五目ごはん 牛乳 ⑤わかめごはん 牛乳 卵とコーンのうすくず汁 キャベツ入りメンチカツ パンブキンパバロア	鶏肉 豚肉 鶏卵 豚肉 牛肉 豆乳 大豆粉	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん	干ししいたけ たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう くり 油 米 でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 油 油

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

④は小学校 ⑤は中学校

◎9日(金)「キノコのクリームポタージュ」は令和元年度 北里中学校 生徒 稲垣 莉雪 さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 22回

※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。

再生紙使用

携帯電話用ホームページ

