



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)

(2021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

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 金	小型ロールパン 牛乳 いか入り焼きそば 愛知の肉団子 型抜きチーズ	豚肉 いか ちくわ 鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ しょうが	パン 焼きそばめん でんぶん さとう	油 油
4 月	ごはん 牛乳 トックスープ 豚キムチ コーヒー牛乳のもと	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ 白菜キムチ ごぼう	米 トック さとう コーヒー牛乳のもと	油 ごま油
5 火	ごはん 牛乳 みそ汁 れんこんサンドフライ 野菜と鶏肉のいためもの	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ れんこん たまねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 ごま油
6 水	白玉うどん 牛乳 五目うどん 豆腐ナゲット チーズサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 魚肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ たまねぎ えだまめ コーン キャベツ コーン	白玉うどん さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 油
7 木	ごはん 牛乳 鉄火みそ さわらの塩こうじ焼き わかめのさっぱりあえ	大豆 豚肉 さつまあげ みそ さわら	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり	米 さとう	油
8 金	ナン 牛乳 野菜スープ キーマカレー お米のブルーベリータルト	ベーコン 牛肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ ブルーベリー果汁	ナン さとう カレールウ さとう 米粉 でんぶん	油 油 油
11 月	ごはん 牛乳 かきたま汁 ツナの甘辛煮 千切りたくあんあえ	豆腐 かまぼこ 鶏卵 まぐろ油漬	牛乳	みつば さやいんげん	たまねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが たくあん	米 でんぶん さとう	ごま
12 火	④秋の味覚たっぷりたきこみごはん!! 牛乳 ⑥わかめごはん 牛乳 根菜汁 さんまの竜田あげ ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ さんま	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん	しめじ 干しいたけ まいたけ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	アルファ化米 米 でんぶん	くり 油 油
13 水	ソフトめん 牛乳 ミートソース さつまいもと大豆のかりんとう アーモンド小魚	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	ソフトめん トマトルウ さつまいも でんぶん 黒さとう さとう さとう	油 油 アーモンド ごま
14 木	麦ごはん 牛乳 さわにわん 肉みそひじき丼 みかん	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ えのきたけ だいこん たまねぎ しょうが みかん	米 麦 さとう でんぶん	油 油
15 金	ごはん 牛乳 中華飯 野菜しゅうまい もやしの中華あえ	豚肉 なた 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ほうさい 干しいたけ にんじん ほうれんそう にんじん こまつな もやし	米 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 ごま ごま油
18 月	ごはん 牛乳 十三夜汁 鮭フライ 豆名月あえ	豚肉 かまぼこ さけ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ えだまめ 白いんげんまめ ひよこまめ きゅうり	米 パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油
19 火	ごはん 牛乳 ひきずり ぶりのみりん焼き キャベツの塩こんぶあえ	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐 ぶり	牛乳	にんじん	ほうさい こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ	米 かくふ さとう さとう でんぶん	油
20 水	中華めん 牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	豚肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ コーン にんにく にら キャベツ たまねぎ にんにく りんご もも バイン	中華めん 米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん さとう	ごま油 油
21 木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ポロニアソーセージ れんこんサラダ	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく れんこん キャベツ	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん さとう	油
22 金	くるロールパン 牛乳 ミネストローネ 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー	鶏肉 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう パン粉 でんぶん さとう	油 油
25 月	ごはん 牛乳 豆乳なべ きんぴらごぼうコロッケ 野菜のおかかあえ	豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	ほうさい しらたき ねぎ ごぼう もやし えだまめ	米 じゃがいも さとう 小麦粉 米粉 小麦粉 さとう	油 油
26 火	④わかめごはん 牛乳 ⑥秋の味覚たっぷりたきこみごはん!! 牛乳 けんちん汁 さばのゆず味噌煮 蒲郡みかんゼリー	油揚げ 鶏肉 豆腐 さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ 干しいたけ まいたけ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ こんにゃく ゆず みかん果汁	米 アルファ化米	くり ごま油
27 水	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 春巻き ナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	コーン たまねぎ キャベツ もやし エリンギ ほうれんそう にんじん 大豆もやし	米 でんぶん でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま油 油 ごま油
28 木	ごはん 牛乳 ツナじゃが 生揚げのみそかけ ひじきの和風マリネ	まぐろ油漬 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき キャベツ	米 じゃがいも さとう さとう さとう	油 ごま ごま油
29 金	ミルクロールパン 牛乳 きのこのポタージュ オムレツ 小松菜のサラダ	ベーコン 豆乳 鶏卵	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	パン 小麦粉 さとう	マーガリン 油 油 ドレッシング

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 ⑥は中学校
◎12日(火)、26日(火)「秋の味覚たっぷりたきこみごはん!!」は令和2年度 応時中学校 生徒 西尾 莉帆さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 21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。詳しい資料をお渡すか、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

