



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)

(2022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
3月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸し野菜しゅうまい ツナの中巻いため	豚肉 豚レバー 豆腐 大豆 みそ 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく コーン たまねぎ しょうが	米 麦 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油
4火	ごはん 牛乳 鶏肉じゃが いわしの梅煮 和風サラダ ココア牛乳のもと	鶏肉 いわし かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん しそ ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにゃく 梅肉	米 じゃがいも さとう さとう でんぷん さとう ココア牛乳のもと	油 油 油
5水	白玉うどん 牛乳 かき揚げうどんの汁 小牧の小松菜かきあげ ひじきの彩りいため煮	鶏肉 かまぼこ かつお節 まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ たまねぎ コーン えだまめ コーン	白玉うどん 小麦粉 でんぷん さとう	油 油 油
6木	④わかめごはん 牛乳 ⑤くり五目ごはん 牛乳 豆乳入り白みそ汁 紅芋コロック ブルーヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん	干しいたけ ごぼう なめこ ねぎ	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	油 油 油 バター
7金	ロールパン 牛乳 ポトフ ひとくちオムライス ほうれんそうとコーンのソテー ブルーベリージャム	ゼラチン ウインナー 鶏卵	牛乳 寒天 牛乳	にんじん にんじん	ブルー果汁 たまねぎ キャベツ だいこん コーン	パン じゃがいも 米 でんぷん さとう さとう ブルーベリージャム	油 油 油
11火	ごはん ぶどうジュース ユニバーサルハヤシライス おさかなナゲット ブロッコリーのマリネ	すけそうだら		にんじん ブロッコリー にんじん	ぶどう果汁 たまねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも ハヤシルウ(小麦抜き) 米粉パン粉 でんぷん さとう さとう	油 油 オリーブ油
12水	中華めん 牛乳 みそラーメン チキン竜田揚げ 杏仁豆腐	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ コーン にんにく パイン りんご もも	中華めん さとう 小麦粉 でんぷん 杏仁豆腐	ごま油 油
13木	ごはん 牛乳 鶏団子汁 厚焼きたまご ◎秋にぴったりさつまいもジャーマンポテト	鶏団子 豆腐 油揚げ 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん たまねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	油 油 オリーブ油
14金	ごはん 牛乳 具汁 にじますの甘露煮 おからのカレーいため	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ にじます おから 豚肉	牛乳	こまつな にんじん にんじん	切り干し大根 ねぎ たまねぎ えだまめ	米 さとう さとう	油 油
17月	ごはん 牛乳 トックスープ 焼きぎょうざ ナムル ④角チーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ 大豆もやし	米 トック でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま油
18火	ごはん 牛乳 肉豆腐 しまがつの磯辺フライ ほうれんそうのごまあえ	豚肉 ちくわ 焼き豆腐 しまがつお	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし はくさい	米 さとう パン粉 小麦粉 さとう	油 油 ごま
19水	ソフトめん 牛乳 野菜あんかけめん パンパンジーサラダ 乾燥小魚	豚肉 ささみ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ	ソフトめん でんぷん さとう さとう	油 ごま ごま油
20木	ロウカット玄米ごはん 牛乳 けんちん汁 さわらの照焼き だいごんのなます ひじきのり	鶏肉 豆腐 さわら	牛乳	にんじん にんじん	切り干し大根 ごぼう えのきたけ ねぎ こんにゃく だいこん レモン果汁	玄米 米 さとう でんぷん さとう さとう	ごま油
21金	小型ロールパン 牛乳 いか入り焼きそば 愛知県産食材入り肉団子 ももゼリー	豚肉 いか ちくわ 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳 あおさ	にんじん ビーマン にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ れんこん しいたけ しょうが もも	パン 焼きそばめん でんぷん さとう さとう	油 油
24月	ごはん 牛乳 豚汁 さばの香味焼き きんぴらごぼう こんぶと抹茶のふりかけ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ さば 牛肉	牛乳	にんじん にんじん 抹茶	だいこん ねぎ はくさい ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぷん さとう 米 でんぷん さとう	油 ごま ごま油
25火	ごはん 牛乳 きのこカレー 焼きメンチカツ 福神サラダ ④はっこう乳	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン 福神漬	米 じゃがいも カレールウ さとう さとう	油 油
26水	ごはん 牛乳 キムチスープ 豚肉の野菜あんかけ オレンジ	鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉	牛乳 牛乳 寒天 わかめ	にんじん にら	白菜キムチ えのきたけ たまねぎ えだまめ オレンジ	米 でんぷん さとう	油 油
27木	④くり五目ごはん 牛乳 ⑤わかめごはん 牛乳 さわにわん あじフライ 黒糖大豆	鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ あじ 大豆	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん にんじん	干しいたけ たけのこ えのきたけ ごぼう ねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米	油 油 油
28金	サンドイッチロールパン 牛乳 米粉のキャロットポタージュ ウインナーのケチャップソースがけ 野菜ソテー	鶏肉 豆乳 ウインナー	牛乳	にんじん バセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ	パン 米粉のホワイトルウ さとう	油
31月	ごはん 牛乳 ごぼうのコンソメスープ れんこんハンバーグのてりやきソース 切り干し大根のサラダ かぼちゃのマフィン	鶏肉 豚肉 鶏肉 牛肉 豆乳	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ	ごぼう キャベツ たまねぎ れんこん たまねぎ きゅうり コーン 切り干し大根 レモン果汁	米 パン粉 さとう でんぷん さとう さとう 米粉	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

◎13日(木)「秋にぴったりさつまいもジャーマンポテト」は令和3年度 北里中学校 生徒 森 千芳さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 20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。

令和4年1月より、調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)

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