



# 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)

(2023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
2月	麦ごはん 牛乳 鶏つくね汁 けんちん信田のたれかけ きんぴらごぼう ④ブルー	鶏団子 豆腐 豆腐 油揚げ 魚肉すりみ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ ごぼう ブルー	米 麦 でんぶん さとう さとう	油 ごま ごま油
3火	ごはん 牛乳 肉じゃが さばの香味焼き 切り干しだいこんサラダ	豚肉 さば ささみ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース ねぎ しょうが 切り干しだいこん きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	油 ごま油 マヨネーズ風味調味料
4水	④わかめごはん 牛乳 ④秋の炊き込みごはん 牛乳 豚汁 れんこんサンドフライ 角チーズ	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめ 牛乳 牛乳	にんじん にんじん	干ししいたけ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ れんこん たまねぎ 干ししいたけ	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	油 くり 油 油
5木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さけの銀紙焼き 干草あえ	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ さけ	牛乳	にんじん みつば にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ だいこん もやし	米 さとう さとう でんぶん さとう	油 ごま
6金	ロールパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ポロニアソーセージ キャベツとコーンのソテー 大豆チョコクリーム	鶏肉 豆乳 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ さとう でんぶん	油 油 大豆チョコクリーム
10火	ごはん 白ぶどうとほうれんそうのジュース ユニバーサルハヤシライス シルバー(魚)のレモンペッパー焼き ブロッコリーサラダ	シルバー		ほうれんそう にんじん パセリ ブロッコリー にんじん	ぶどう たまねぎ しめじ レモン キャベツ	米 さとう じゃがいも ハヤシルウ(ユニバーサル給食用) 油 油 さとう	油 オリーブ油
11水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン さつまいもと大豆のかりんとう アーモンド入り小魚	豚肉 なた 大豆	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ	中華めん さつまいも でんぶん さとう 黒さとう さとう	油 アーモンド ごま
12木	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 いかフライのごまみそかけ ひじきの和風マリネ サンドイッチロールパン 牛乳	鶏肉 さつま揚げ いか みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう さとう	油 ごま 油 油
13金	焼きそば レバー入りつくね ヨーグルト	豚肉 ちくわ 鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが たまねぎ	パン 焼きそばめん さとう でんぶん 米粉パン粉	油 油
16月	ごはん 牛乳 肉豆腐 かれの磯辺フライ 和風サラダ	豚肉 ちくわ 豆腐 かれい	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	米 さとう パン粉 小麦粉	油 油 ドレッシング
17火	ごはん 牛乳 トックスープ ◎きのこたたくさんの豚キムチ みかん ④ひじきのり	鶏肉 さつま揚げ 豚肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しめじ えのきたけ 干ししいたけ たまねぎ 白菜キムチ みかん	米 トック さとう	油 ごま ごま油
18水	ソフトめん 牛乳 いか入り野菜あんかけめん かつおと大豆のレモンソースあえ フルーツゼリーあえ	いか 豚肉 かつお 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが レモン果汁 パイン みかん	ソフトめん でんぶん でんぶん さとう みかんゼリー メロンゼリー	油 油
19木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ 豚レバー 大豆 鶏肉 豚肉 ささみ油漬け	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが コーン たまねぎ しょうが きゅうり コーン	米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう さとう マロニー	油 ごま油
20金	金芽口ウカット玄米ごはん 牛乳 いも煮 さんまのみぞれ煮 カレーおから	牛肉 さんま 豚肉 おから	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく だいこん たまねぎ えだまめ	米 玄米 さといも さとう でんぶん さとう さとう	油 油
23月	ごはん 牛乳 真だくさん汁 ちくわのお好み揚げ 鉄火みそ ぶどうゼリー(小牧の巨峰の代替品)	鶏肉 油揚げ ちくわ 大豆 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく しょうが ぶどう果汁	米 小麦粉 さとう さとう でんぶん	油 油 油
24火	麦ごはん 牛乳 きのこカレー 焼きメンチカツ 福神サラダ ④きらず揚げ	豚肉 豚レバー 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 マッシュルーム にんにく たまねぎ しょうが にんにく 福神漬け キャベツ	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん さとう さとう 小麦粉 さとう	油 油 油
25水	白玉うどん 牛乳 五目うどんの汁 さつまいもの天ぷら ひじきの彩りいため 飲むヨーグルト	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	白玉うどん さつまいも 小麦粉 さとう	油 油 油
26木	④秋の炊き込みごはん 牛乳 ④わかめごはん 牛乳 だんご汁 米粉のししゃもフライ やさしいゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	干ししいたけ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ みかん果汁	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米 すいとん 米粉パン粉 でんぶん さとう	油 くり 油 油
27金	ミルクロールパン 牛乳 うずら卵入りポトフ ウインナーのケチャップソースかけ ツナサラダ	鶏肉 うずら卵 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう さとう	油 油 オリーブ油
30月	ごはん 牛乳 白いんげん豆のクリームポタージュ 大葉入りハンバーグのきのこソース こまつなのカラフルいため	鶏肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ 大葉 こまつな にんじん	たまねぎ 白いんげん豆 たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	米 じゃがいも 小麦粉 米パン粉 でんぶん さとう	バター 油 油
31火	ごはん 牛乳 スタミナ汁 野菜はんぺん チーズ入りかぼちゃサラダ	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 魚肉すりみ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく たまねぎ ごぼう えだまめ	米 じゃがいも さとう でんぶん 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 ④は中学校

◎17日(火)「きのこたたくさんの豚キムチ」は令和4年度 北里中学校 生徒 賀戸 啓翔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。

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

