



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 ㊤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 マヨネーズ風味料 |
| 4水 | ㊤わかめごはん 牛乳 ㊤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 ㊤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 |
| 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 ㊤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 | ㊤秋の炊き込みごはん 牛乳 ㊤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 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 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。

㊤は小学校 ㊤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

