Komaki キミと一緒に、育っていきたい。

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**いい友関係**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）

(2024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 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるもとになるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになるもの 5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
1	火	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		肉じゃが	牛肉　豚肉		にんじん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	油
		豆腐の田楽	豆乳　みそ				でんぷん　さとう	油　ごま
		こまつなとコーンのおひたし			こまつな　にんじん	コーン	さとう	
2	水	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		トックスープ	鶏肉　豆腐		にんじん　にら	たまねぎ　コーン	トック	油
		野菜シューマイ	鶏肉　豚肉		にんじん　ほうれんそう	コーン　たまねぎ　しょうが	パン粉　小麦粉　さとう	
		ビビンバ	牛肉		にんじん　ほうれんそう	にんにく　大豆もやし	さとう	ごま油　油
3	木	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		さつま汁	鶏肉　さつま揚げ　豆腐　みそ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ねぎ	さつまいも	油
		コロッケ	豚肉　牛肉		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　パン粉　さとう　小麦粉	油
		★海藻サラダ		海藻ミックス		きゅうり　キャベツ		ドレッシング
		角チーズ		チーズ				
4	金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		米粉のホワイトシチュー	鶏肉		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　米粉のホワイトルウ	油
		フランクフルト	豚肉				さとう　でんぷん	
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり　キャベツ		ドレッシング
7	月	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		きのこ汁	鶏肉　豆腐　かまぼこ		にんじん	ねぎ　しめじ　えのきたけ　干ししいたけ		油
		いかカツのごまだれ	いか			しょうが	でんぷん　小麦粉　さとう　パン粉	油　ごま
		★ごぼうサラダ				ごぼう　きゅうり　コーン	さとう	マヨネーズ風調味料
ユニバーサル給食 8	火	ごはん					米	
		白ぶどうとほうれんそうのジュース			ほうれんそう	ぶどう	さとう	
		カレーライス			にんじん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　カレールウ(ユニバーサル給食用)	油
		シイラの塩こうじ焼き	シイラ				米　米麹	
		カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ　コーン	さとう	油
9	水	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん	
		しょうゆラーメン	豚肉　焼き豚		にんじん	もやし　ねぎ		油
		コーンはんぺん	魚肉			コーン　たまねぎ	でんぷん　さとう	油
		アセロラゼリーあえ				パイン　みかん　もも	アセロラゼリー	
10	木	㊧秋鮭とさつまいもの炊き込みごはん　牛乳	鮭	牛乳			アルファー化米　アルファー化もち米　さつまいも　さとう	ごま　油
		㊥わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米	
		茶わん蒸しスープ	鶏肉　鶏卵　かまぼこ		にんじん　みつば	えのきたけ　干ししいたけ	でんぷん	油
		★ニギスフライ	ニギス				パン粉　でんぷん	油
		豆乳プリン	豆乳				さとう	
11	金	サンドイッチバンズパン　牛乳		牛乳			パン	
		米粉のパンプキンポタージュ	鶏肉　豆乳		パセリ　かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも　米粉のホワイトルウ	油
		チキン照り焼きバーガー	鶏肉				でんぷん　さとう	
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　にんじん	キャベツ	さとう	油
15	火	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		八宝湯	豚肉		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　きくらげ　はくさい　エリンギ	でんぷん	油
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが　にんにく	でんぷん	油
		中華サラダ		わかめ	にんじん	もやし　きゅうり	さとう	ごま油
16	水	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん	
		米粉のミートソース	牛肉　豚肉　豚レバー		にんじん　トマト	たまねぎ	米粉のトマトルウ	油
		豆腐ナゲット	豆腐　魚肉　豆乳		にんじん	たまねぎ　えだまめ　コーン	さとう　小麦粉　でんぷん	油
		コーンサラダ				コーン　きゅうり　キャベツ		ドレッシング
17	木	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		みそおでん	豚肉　さつま揚げ　みそ		にんじん	だいこん　こんにゃく	さといも　さとう	油
		★さばのカレー風味	さば					
		福神あえ			にんじん	福神漬け　キャベツ	さとう	
18	金	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		五目汁	鶏肉　油揚げ		にんじん	たまねぎ　干ししいたけ　ねぎ		油
		野菜のかきあげ			にんじん	たまねぎ　ごぼう	さつまいも　天ぷら粉	油
		天つゆ					さとう	
		和風サラダ	かまぼこ　かつお節		にんじん　ほうれんそう		さとう	油
21	月	㊧わかめごはん　牛乳		わかめ　牛乳			米	
		㊥秋鮭とさつまいもの炊き込みごはん　牛乳	鮭	牛乳			アルファー化米　アルファー化もち米　さつまいも　さとう	ごま　油
		すまし汁	鶏肉　かまぼこ　豆腐		にんじん	ねぎ　えのきたけ　干ししいたけ		油
		コーンフライ				コーン	小麦粉　パン粉　さとう　でんぷん	油
		野菜ゼリー			にんじん	みかん	さとう	
22	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦　米	
		米粉のビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　米粉のハヤシルウ	油
		焼きメンチカツ	鶏肉　豚肉			たまねぎ　しょうが　にんにく	さとう　米粉　でんぷん	油
		チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー　赤ピーマン	キャベツ	さとう	油
23	水	白玉うどん　牛乳		牛乳			白玉うどん	
		きつねうどん	鶏肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ		油
		さつまいもと大豆のあまがらめ	大豆				さつまいも　でんぷん　さとう	油　ごま
		★乾燥小魚		かたくちいわし			さとう	
24	木	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		呉汁	豚肉　大豆　豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ　しょうが		油
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう　でんぷん	
		★切り干しだいこんのサラダ	ささみ油漬け		にんじん	切り干しだいこん　きゅうり　コーン	さとう	マヨネーズ風調味料
25	金	クロワッサン　牛乳		牛乳			パン	
		マカロニイタリアン	ウインナー　豚肉		にんじん　ピーマン　トマト	たまねぎ	ペンネ	油
		もうかざめのりんごソース	もうかざめ			りんご	でんぷん　さとう	油
		ヨーグルト		ヨーグルト				
28	月	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		豚汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　ねぎ		油
		ハンバーグのおろしソース	豚肉　鶏肉			たまねぎ　だいこん	でんぷん　さとう	
		野菜の浅漬け			にんじん	はくさい　きゅうり		
29	火	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		わかめ汁	豚肉　かまぼこ　豆腐　油揚げ	わかめ　くきわかめ	にんじん	はくさい　ねぎ　干ししいたけ		油
		鶏肉のマリアナソース	鶏肉				でんぷん　さとう	油
		みかん				みかん		
30	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦　米	
		牛丼	牛肉		にんじん	しめじ　たまねぎ　ねぎ　こんにゃく	さとう	油
		ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油
		ひじきのいため煮	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん		さとう	油
31	木	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		マーボー豆腐	豆腐　豚肉　豚レバー　大豆　みそ		にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく　ねぎ	さとう　でんぷん	油
		ジャンボギョーザ	豚肉　鶏肉			キャベツ　たまねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　さとう　小麦粉	油
		マロニーのサラダ	ささみ油漬け		にんじん	きゅうり　コーン	マロニー　さとう	ごま油

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
◎㊧10日(木) ㊥21日(月)「秋鮭とさつまいもの炊き込みごはん」令和5年度 一色小学校　菊池　サユリさんの応募献立を参考にしました。

R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数　22回

携帯電話用ホームページ

※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