



10月学校給食献立表



目の愛護デー

十三夜

日付	曜日	献立名	おもな材料名とその働き					
			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	木	ごはん 牛乳 さつま汁 コーンフライ ひじきのいため煮 コーヒー牛乳のもと くろロールパン 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ コーン	米 さつまいも 小麦粉 さとう パン粉 でんぶん さとう コーヒー牛乳のもと	油 油 油
2	金	ポトフ ハンバーグのきのこソースがけ ★切り干しだいこんサラダ	ウインナー 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム 切り干しだいこん きゅうり	パン じゃがいも さとう でんぶん さとう	油 マヨネーズ風調味料
5	月	ごはん 牛乳 春雨スープ 中華たまご焼き もやしのナムル	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ たけのこ 大豆もやし	米 マロニー でんぶん さとう さとう	油 ごま油 油 ごま ごま油
6	火	麦ごはん 牛乳 カレーライス にぎすフライ 福神サラダ	豚肉 にぎす	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 福神漬け きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう カレールウ パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油
7	水	ソフトめん 牛乳 じゃじゃめん ジャンボギョーザ チョレギサラダ	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう でんぶん でんぶん さとう 小麦粉	油 油 ドレッシング ごま
8	木	ごはん 牛乳 鶏団子汁 いわしの生姜煮 キャベツのたくあんあえ ★味付き乾燥豆腐	鶏団子 油揚げ いわし 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ しょうが 千切りたくあん キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん 小麦粉 寒梅粉 さとう	油
9	金	クロスロールパン 牛乳 豆乳入りキャロットポタージュ かぼちゃコロッケ ほうれんそうのソテー ブルーベリーゼリー	鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン ブルーベリー果汁	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 油
13	火	④秋鮭の炊き込みごはん 牛乳 ④わかめごはん 牛乳 呉汁 レバー入りつくね ヨーグルト	さけ 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 鶏レバー	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ たまねぎ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう 米 でんぶん 米粉パン粉 さとう	油 油 油
14	水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 野菜しゅうまい フルーツゼリーあえ	豚肉 焼き豚 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ コーン たまねぎ しょうが パイン	中華めん でんぶん パン粉 小麦粉 さとう アセロラゼリー マスカットゼリー	油
15	木	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 春巻き パンパンジーサラダ	豚肉 生揚げ 豚肉 ささみ油漬け	牛乳	にんじん にんじん にら にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし エリンギ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま油 ごま ごま油
16	金	サンドイッチロールパン 牛乳 ABC マカロニスープ ウインナーのケチャップソース チーズサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶん さとう	油
19	月	ごはん 牛乳 かきたま汁 けんちんしのだのみそかけ ★きんぴらごぼう	鶏肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ 豆腐 油揚げ 魚肉すり身 みそ	牛乳 ひじき	にんじん みつば にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ ごぼう こんにゃく	米 でんぶん さとう でんぶん さとう	油 油 ごま油 ごま
20	火	④わかめごはん 牛乳 ④秋鮭の炊き込みごはん 牛乳 のっぺい汁 焼きメンチカツ 豆乳プリン	さけ 豚肉 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆乳	わかめ 牛乳 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 干しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	米 アルファー化米 アルファー化もち米 さとう さといも でんぶん さとう 米粉 さとう	油 ごま油 油
21	水	白玉うどん 牛乳 きつねうどん ★根菜入りかき揚げ ツナサラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん キャベツ	白玉うどん 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 ドレッシング
22	木	ごはん 牛乳 肉じゃが さばのカレー焼き ほうれんそうのおひたし	牛肉 さば かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油
23	金	ごはん 牛乳 豚汁 たらのから揚げ 栗と大豆の甘辛いため	豚肉 豆腐 みそ たら 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう たまねぎ こんにゃく だいこん ねぎ にんにく	米 さとう でんぶん さとう 栗 さとう	油 油 ごま油
26	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 にしんの香味フライ チンゲンサイのオイスターソースいため	豚肉 豆腐 大豆 みそ にしん	牛乳	にんじん バジル にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく エリンギ	米 玄米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油
27	火	麦ごはん 牛乳 トックスープ ビビンバ かき	鶏肉 豆腐 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが 切り干しだいこん 大豆もやし かき	米 麦 トック さとう	油 ごま油
28	水	ソフトめん 牛乳 五目あんかけめん 豆腐ナゲット 鶏肉とブロッコリーのサラダ	豚肉 かまぼこ 豆腐 魚肉すり身 豆乳 ささみ油漬け	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ たまねぎ	ソフトめん さとう でんぶん さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 マヨネーズ風調味料
29	木	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのおろしだれかけ キャベツのごま酢あえ ココア牛乳のもと	鶏肉 豆腐 かまぼこ さわら	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	米 さとう さとう ココア牛乳のもと	油 ごま
30	金	ミルクロールパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー かつおフライ 野菜とひじきのサラダ	鶏肉 かつお	牛乳 牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし	パン 米粉のホワイトルウ 小麦粉 パン粉	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 はしは毎日もってきてください。

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。よくかむことを意識して食べましょう。

給食回数 ④⑤21回

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。

この献立表は、6つの基礎食品群に記載できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載しておりません。28品目のアレルゲンを含む食品の情報は、詳細な献立表にてお知らせしています。

詳しくは、小牧市立小中学校の学校給食における食物アレルギー対応の基本方針をご覧ください。また、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、担当栄養教諭がわかりやすくご説明します。



食物アレルギー対応の基本方針