



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)

(30年度) 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月	ごはん	牛乳	たまねぎと豆腐のみそ汁 かぼちゃとベーコンのマヨネーズ焼き ツナとにんじんのサラダ	豆腐 油揚げ みそ ベーコン まぐろ油漬	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	マヨネーズ 油
2火	ごはん	牛乳	牛肉と生揚げの煮物 ちくわの磯辺揚げ キャベツのじゃこあえ	牛肉 生揚げ さつまあげ ちくわ	牛乳 しらす干し 青のり粉	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 さとう 小麦粉	油
★3水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 子持ちししゃもの一夜干し しめじとウインナーのソテー クリームチーズ	鶏肉 油揚げ ウインナー	牛乳 子持ちししゃも クリームチーズ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しめじ コーン	米 でんぶん さといも	ごま油 油
4木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 みそ ささみ油漬 大豆 しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	米 麦 さとう でんぶん	ごま油 ごま油
5金	小型ロールパン	牛乳	イタリアスパゲッティ あじフリッター フルーツゼリーミックス	ウインナー 豚肉 あじフリッター	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ みかんゼリー メロンゼリー もも りんご	パン スパゲッティ	油
9火	ごはん	牛乳	呉汁 白ごまつくね きんぴらごぼう	大豆 豆腐 鶏肉 みそ 白ごまつくね ちくわ	牛乳	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう	米 さとう	ごま油
★10水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 春巻き もやしの中華サラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 春巻き ハム	牛乳	にんじん ごまつな たまねぎ キャベツ ねぎ もやし ブルーベリーゼリー	中華めん さとう	油 ごま油
11木	麦ごはん	牛乳	わかめスープ ドライカレー 冷凍みかん	豆腐 かまぼこ 豚肉 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ みかん にんにく	米 麦	油
12金	ツイストロールパン	牛乳	ポークビーンズ オムレツ だいこんサラダ	豚肉 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん トマト えだまめ たまねぎ だいこん コーン きゅうり	パン	油 ドレッシング
15月	ごはん	牛乳	鶏五目汁 鮭と枝豆とじゃがいものバターしょうゆ炒め じゃこごまのふりかけ	鶏団子 豆腐 鮭粉つき かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん 菜めし粉 はくさい たまねぎ ねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう でんぶん	油 バター ごま
16火	ごはん	牛乳	煮みそ いか入りお好みはんぺん キャベツときゅうりの即席漬	豚肉 生揚げ みそ いか入りお好みはんぺん	牛乳	にんじん だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく たくあん漬	米 さとう さといも	油
17水	白玉うどん	牛乳	きのこあんかけめん 干草あえ さつまいものアーモンドがらめ	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ	白玉うどん さとう でんぶん さつまいも	ごま油 アーモンド
★18木	④わかめごはん ⑤栗入り五目ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ キャベツ入りメンチカツ 豆乳プリン	豚肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ キャベツ入りメンチカツ 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ キャベツ入りメンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん 干しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	米 豆乳プリン さとう	油
19金	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 野菜のおかかあえ	豚肉 さつまあげ いわしの梅煮 かつおぶし	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい もやし こんにゃく	米 さとう じゃがいも	油
★22月	④栗入り五目ごはん ⑤わかめごはん	牛乳	豚汁 白身魚フライ クラス用ソース スイートポテト	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 白身魚フライ	牛乳	にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう スイートポテト	油 くり
23火	麦ごはん	牛乳	ワンタンスープ ピビンバ みかん	ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん いら ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく 大豆もやし みかん ねぎ	米 麦 さとう ワンタンの皮	ごま油 油
24水	ソフトめん	牛乳	ミートソース チーズサラダ アーモンド小魚	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ソフトめん トマトルウ	油 ドレッシング アーモンド小魚
25木	ごはん	牛乳	肉豆腐 さばの銀紙焼き チンゲン菜のごまあえ	豚肉 焼き豆腐 さばの銀紙焼き	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 角麩 さとう	油 ごま
26金	レーズンロールパン	牛乳	クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ フルーツミックス	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト レーズン たまねぎ パイン もも りんご	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油
29月	ごはん	牛乳	いか団子汁 愛知の五目厚焼きたまご ひじきと大豆の煮もの	鶏肉 いか団子 豆腐 大豆 油揚げ ちくわ 愛知の五目厚焼きたまご	牛乳 ひじき	にんじん だいこん ねぎ	米 でんぶん さとう	油
★30火	ごはん	牛乳	みそおでん さんまのかば焼き 小松菜とコーンのソテー	豚肉 さつまあげ みそ さんま粉つき ハム	牛乳	ごまつな にんじん しょうが コーン キャベツ だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	油
31水	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのカレー ウインナー 野菜サラダ クラス用ごまドレッシング	豚肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ	油 ドレッシング

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

★放送予定日

◎15日(月)「鮭と枝豆とじゃがいものバターしょうゆ炒め」は平成29年度 北里中学校生徒 堀尾 貴太さんの応募献立を参考にしました。

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。

お子様の食物アレルギーを心配しておられる方で、食材など詳しくお知りになりたい場合は、学校へ気軽にご相談ください。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。

小牧の食を知ろう!

～箱寿司～

高速道路ができる前の小牧市は、「菜どころ、米どころ」と言われていました。人々が集まる行事には、ごちそうとして、寿司を手間ひまかけて作りました。家の焼き印や名前が記された木箱で作られた箱寿司は、箱ごと手土産とされました。いただいたら今度は自分の家庭で作った箱寿司を作ってお返ししました。そうすることで、その土地ならではの食文化が自然に伝承されました。箱寿司には、季節の食材と一緒に手間をかけた人の思いやりと愛情がいっぱい詰まっています。



～朝食に野菜も食べよう!～

★野菜を使った朝食おすすめレシピ★

作り方

かぼちゃとベーコンのマヨネーズ焼き

【材料】(4人分)

- かぼちゃ ……………1/8個
- ベーコン ……………2枚
- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩、こしょう ……………少々

- ①かぼちゃは1cm角に切り、ラップをしてやわらかくなるまでレンジで加熱する。
 - ②①のかぼちゃに塩、こしょうをふり、アルミカップに分ける。
 - ③短冊ぎりにしたベーコンをのせる。
 - ④マヨネーズをかけ、オーブントースターで約5分焼く。
- ☆マヨネーズをチーズに変えてもおいしいです。

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