

10月予定献立表

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				【赤】血や肉や骨をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	3ねんせいのおこめ(ふふふ)	○	やきギョウザ ナムル えびとうふのうまに	えび とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし きゅうり たけのこ ほししいたけ キャベツ	ふふふ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ごま ラード あぶら
3火	まめじゃこごはん	○	とりのてりやき ごまあえ すりみじる ヨーグルト	すりみ みそ とうふ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな あおな	だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん	ごま
4水	ごはん	○	いわしのかばやき ゆかりあえ さつまじる	とりにく うすあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな あかじそ	だいこん ねぎ しめじ キャベツ しょうが もやし	ごはん さとう こんにやく でんぶん さつまいも	あぶら
5木	ごはん	○	あげざかなのレモンあじ コールスローサラダ コーンとたまごのスープ	たまご ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ
6金	ロールパン(1・2ねんなし)ソフトめん	○	ミートソース かいそうサラダ りんご	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご しょうが きゅうり だいこん	パン さとう ソフトめん	あぶら ごまあぶら
9月			スポーツのひ						
めにおいこんだて 									
10火	ごはん	○	とりにくとレバーのあまからめ ブロッコリーのごまだれ みそしる ブルーベリーゼリー	あつあげ みそ レバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん もやし ねぎ キャベツ しょうが ブルーベリー	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま
11水	くりごはん	○	ししゃものからあげ チンゲンサイのソテー しらたまじる	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	ごぼう はくさい だいこん しいたけ ねぎ とうもろこし	ごはん さとう もちごめ くり しらたま	あぶら
12木	はつがげんまいごはん	○	カレーライス ゆでたまご ビーンズサラダ	ぶたにく たまご しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう はつがげんまい じゃがいも	あぶら ごま
13金	こめこパン	○	ポークチャップ さつまいもとひじきのサラダ はるさめスープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ	パン さとう こめこ はるさめ さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ
16月			ふりかえきゅうぎょうび						
17火	ごはん	○	ソースカツ ピーナッツあえ みそしる	うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ブロッコリー	だいこん キャベツ もやし	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ピーナッツ
18水	ごはん	○	さばのみそに いそあえ しおこうじにくじゃが	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう こんにやく でんぶん じゃがいも	あぶら
えほんきゅうしゅく「かもしか としよかん」 									
19木	しゅくパン チョコ パキッテ	○	ぶたにくのチーズやき ABCサラダ もりのスープ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ハピーリーフ	ごぼう しめじ だいこん しょうが きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ
20金	ごはん	○	ござかなとだいずのごまからめ こんぶあえ おやこに	とりにく あつあげ たまご だいず	ぎゅうにゅう かえりにほし こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ はくさい もやし	ごはん さとう こんにやく でんぶん じゃがいも	あぶら ごま
23月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき チーズポテト なめこじる あじつけござかな	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かたくちいわし	にんじん	だいこん なめこ ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
24火	ごはん	○	さけのからあげ しょうがびたし みそしる かき	うすあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが かき	ごはん じゃがいも でんぶん	あぶら
25水	ごはん	○	にくだんごのあますあん レタスのちゅうかサラダ にらたまスープ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし たまねぎ しいたけ フリルレタス きゅうり	ごはん さとう でんぶん パンこ	ごまあぶら ごま あぶら
26木	うめ ライス	○	ちくわのいそべあげ おひたし ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう あおのり	いんげん にんじん ごまつな	うめ しょうが ねぎ スイートコーン キャベツ だいこん もやし	ごはん こむぎこ こんにやく じゃがいも	ごまあぶら ラーゆ あぶら
27金	ごはん	○	オムレツ ひじきのベーコンいため クリームシチュー	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム ひじき	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら
30月	ごはん	○	きびなごのカリカリフライ こりこりあえ はっほうさい	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ピーマン	しょうが きゅうり たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぶん みずあめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
ハロウィンこんだて  									
31火	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ ハロウィンスープ かぼちゃプリン	ベーコン かまぼこ とうにゅう きゅうりく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ フリルレタス きゅうり むらさきキャベツ	ごはん さとう パンこ でんぶん むらさきいも	あぶら マーガリン

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。