

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
1 火	むぎごはん	○	しろみざかなフライ ごぼうサラダ だいすのいそに	ぶたにく だいす たら あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん むぎ さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ
2 水	ごはん	○	ショウロンボウ ナムル えびととうふのうまに	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま ラード
3 木	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 フリルレタス	たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん パンこ	ごま ごまあぶら
4 金	ごはん	○	いわしのかばやき おひたし 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 こまつな	だいこん キャベツ しめじ もやし しょうが ねぎ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん さつまいも	あぶら
7 月	ごはん	○	ふくらぎのてりやき やさしいため みそしる	あつあげ みそ ベーコン ふくらぎ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま
8 火	はつが げんまい ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ちうすあげ ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん みずな	にんにく しょうが たまねぎ ぶどう みかんかん だいこん パインかん	ごはん さとう はつがげんまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら
9 水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ こまつなサラダ うどんじる	ぶたにく うすあげ ちくわ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう あおのり かつおちいわし	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう うどん こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ
目によい献立				とうふ レバー	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ しょうが ねぎ キャベツ ブルーベリー	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
10 木	ごはん	○	とりにくとレバーのあまからめ ブロッコリーサラダ かきたまじる	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ブロッコリー	えのきたけ しょうが ねぎ キャベツ ブルーベリー	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
11 金	こめこパン	○	ウインナー ビーンズサラダ クリームシチュー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめこ パン じゃがいも こむぎこ さとう	ごま
14 月			スポーツのひ						
15 火	しょうが ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきあえ きのこじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん	しょうが キャベツ ねぎ だいこん とうもろこし きのこ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
16 水	ごはん	○	えびシューマイ かぶのいろとり ホイコウロウ	ぶたにく かあみそ えび たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ かぶ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら
17 木	ごはん	○	オムレツ きりぼしだいのケチャップいため やさいのスープに	ぶたにく たまご ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら
18 金			ふりかえきゅうぎょうび（うどんとかい）						
21 月	ごはん	○	さけのはちみつレモンソース コーンあえ みそしる	うすあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう えのきたけ マコモタケ はくさい もやし レモン とうもろこし	ごはん さとう でんぶん はちみつ	あぶら
22 火	ごはん	○	さばのみそに はりはりあえ しおこうじにくじゃが	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	あぶら
23 水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき チーズポテト とうふスープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ほししいたけ もやし しょうが ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
24 木	ごはん	○	こざかなとだいすのごまがらめ すみそあえ おやこに	とりにく だいす あつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも でんぶんこんにゃく	あぶら ごま
絵本給食「おばけのアッチとドラキュラスーフ」				ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ピーツ	パン さとう じゃがいも パンこ さつまいも こむぎこ	あぶら ドレッシング ラード
25 金	コッペパン	○	コロッケ えんぴつサラダ ドラキュラスープ	きんときまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パプリカ トマト さやいんげん	たまねぎ ピーツ	パン さとう じゃがいも パンこ さつまいも こむぎこ	あぶら ドレッシング ラード
28 月	ごはん	○	ソースカツ コールスローサラダ みそしる	うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ
29 火	ごはん	○	ホッケのしおやき いそあえ ちくぜんに	とりにく ホッケ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ もやし キャベツ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら
30 水	ごはん	○	ささみフライ ピーナッツあえ しらたまじる	ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん さとう しらたまだんご パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ピーナッツ ごま
ハロウィン献立				ベーコン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レッドキャベツ きゅうり	ごはん さとう むらさきいも パンこ でんぶん	あぶら マーガリン
31 木	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	かまぼこ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ フリルレタス	たまねぎ レッドキャベツ きゅうり	ごはん さとう むらさきいも パンこ でんぶん	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。