



10月予定献立表



※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

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 水	ごはん	○	あつやきたまご コーンあえ だいこんのにももの	たまご ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな えだまめ	だいこん もやし とうもろこし	ごはん でんぶん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら
2 木	ごはん	○	ショウロンボウ しおナムル マーボー豆腐	とうふ だいすこ あかみそ ぶたひきにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	ごはん はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	チード ヨートン ごまあぶら あぶら
3 金	こめこパン	○	あじフライ かいそうサラダ クリームに	あじ しろいんげんまめ ウインナー	牛乳 かいそう だっしぶん にゅう	フリルレタス にんじん	キャベツ たまねぎ	パン こめこ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら
6 月	わかめ ごはん	○	さんまのしょうがあげ こまつなびたし つきみじる おつきみゼリー	さんま みそ かまぼこ うすあげ	牛乳 わかめ かんてん	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが ブルベリー りんご ねぎ キャベツ いちご みかん ごぼう だいこん えのきだけ	ごはん みずあめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
7 火	ごはん	○	ぶたにくのスタミナやき さといものごまあえ きのこじる	ぶたにく みそ とうふ うすあげ	牛乳	ピーマン さやいんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ なめこ ねぎ ほししいたけ だいこん	ごはん さとう さといも	あぶら ごま
8 水	ごはん	○	にしんのてりやき にんじんしりしり しおにくじゃが	にしん ツナ たまご ぶたにく	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら
9 木	ごはん	○	あげざかなのレモンあじ いそあえ みそやさいなべ	ホキ みそ もめんどうふ とりひきにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	レモン えのきだけ キャベツ しょうが にんにく ねぎ だいこん はくさい たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
10 金	ごはん	○	とりにくとレバーのりんごソースがらめ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ チーズ	とりにく ぶたひき いんげんまめ ひよこまめ ピーマン えんどうまめ	牛乳 チーズ	フリルレタス ブロッコリー にんじん	しょうが りんご ねぎ もやし メンマ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん ワンタン	あぶら
13 月	スポーツのひ								
14 火	ごはん	○	チーズいりはんぺんフライ かふうあえ かんこくふうすきやき	はんぺん たまご やきどうふ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい はくさいキムチ ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり りんご にんにく しょうが えのきだけ とうがらし	ごはん パンこ みずあめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら
15 水	ごはん	○	さかなのからあげ たくあんあえ たきあわせ	たら がんもどき	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが きゅうり たくあん キャベツ だいこん	ごはん でんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま
16 木	ピラフ	○	ハンバーグケチャップソースがけ ビーンズサラダ とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ きゅうり ぶたにく	牛乳 だっしぶん にゅう	ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり はくさい とうもろこし	ごはん さとう パンこ	あぶら バター マーガリン カレージ マヨネーズ
17 金	ふりかえきゅうぎょうび								
20 月	ごはん	○	とりにくとひよこまめのあまからめ きざみあえ すりみじる	とりにく ひよこまめ きぬあつあげ すりみ みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん えのきだけ	ごはん でんぶん さとう やまいも	あぶら
21 火	4年校外学習 ごはん	○	とんかつのあまからに おひたし ごもくじる	ぶたにく かまぼこ だいすこ うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら
22 水	ごはん	○	さばのみそやき さつまいものきんぴら かきたまじる ヨーグルト	さば みそ たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし ねぎ	ごはん こんにゃく さつまいも でんぶん さとう	あぶら
23 木	ごはん	○	ウインナー だいこんサラダ チキンカレー	ウインナー とりにく	牛乳 わかめ だっしぶん にゅう	フリルレタス にんじん	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら
24 金	6年校外学習 ごはん	○	あげだし豆腐のごまだれがけ のりあえ ぶたにくのうまに りんご	とうふ みそ さつまあげ ぶたにく だいすこ	牛乳 のり	こまつな さやいんげん にんじん	はくさい りんご ほししいたけ しょうが だいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	ごま あぶら
27 月	ごはん	○	ししゃものいそべあげ しょうがびたし あつあげのちゅうかに	あかみそ だいすこ あつあげ とりひきにく	牛乳 ししゃも あおさ	にら にんじん	もやし ねぎ しょうが だいこん	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら
28 火	ソフトめん	○	ぎょうざ はなやさいサラダ ごもくあんかけ	だいすこ とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ にら はくさい しいたけ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ	ソフトめん こむぎこ さとう でんぶん	カレージ マヨネーズ ごま ラード あぶら
29 水	ごはん	○	さかなとだいすのカレーふうみ あますあえ さつまじる	ホキ だいす あつあげ とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん しょうが ねぎ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら
30 木	ごはん	○	にんじんシューマイ ひじきあえ たまごとし ふりかけ	かつお いわし たまご すりみ さつまあげ さば	牛乳 のり あおのり	かぼちゃ にんじん	とうもろこし しそのみ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも みずあめ	ラード ごまあぶら ごま あぶら
31 金	あげパン	○	てりやきチキン ゆでやさしい パンブキンポータージュ	とりにく きなこと だいすこ しろいんげんまめ	牛乳 だっしぶん にゅう	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら

※ 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。