



令和6年度 10月予定献立

宇城市学校給食センター

ひょう	しょう	しゅじょく	きゅうにゆう	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ
					か)おもに豆腐にやさしく野菜になる	い)おもに肉や魚になる	ろ)おもに卵や豆になる	
まごわやさしい和食の日 ま:あつあげ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:しらす し:しいたけ い:じゃがいも								
1	か	むぎごはん		かぼちやのうまに しらすあえ なつとう	ぎゅうにゆう とり しらす なつとう わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちや いんげん キャベツ しいたけ きゅうり かぼちやしらす ごんにやく	だんだんと日暮れがはやくなり、季節のうつり変わりを感じますね。 朝と夜はずすしくても、昼間は暑い日もあります。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。食事とすいみんをしつかりとることが大切です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。秋の食を楽しみましょう。
2	すい	むぎごはん		とうふのみしる しのだに くきわかめのきんひら	ぎゅうにゆう とうふ しのだに かつおぶし くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな いんげん ごんにやく	朝と夜はずすしくても、昼間は暑い日もあります。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。食事とすいみんをしつかりとることが大切です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。秋の食を楽しみましょう。
3	もく	むぎごはん		はつぼうさい ししゃもフライ もやしのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく うずらのたまご ししゃも フライ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きくらげ もやし きゅうり	朝と夜はずすしくても、昼間は暑い日もあります。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。食事とすいみんをしつかりとることが大切です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。秋の食を楽しみましょう。
4	きん	むぎごはん		トックスープ きのこぶたどん(く) ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ら・フランスゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しめじ ねぎ ごんにやく	朝と夜はずすしくても、昼間は暑い日もあります。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。食事とすいみんをしつかりとることが大切です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。秋の食を楽しみましょう。
7	げつ	せわりパン		ビーフシチュー ツナサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう ツナ いりだいず	パン あぶら じゃがいも くるさとう でんぶん マヨネーズ マヨネーズ 風ドレッシング	たまねぎ にんじん プロッコリー しめじ キャベツ きゅうり ごんにやく しょうが	朝と夜はずすしくても、昼間は暑い日もあります。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。食事とすいみんをしつかりとることが大切です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。秋の食を楽しみましょう。
8	か	むぎごはん		ぶたじゃがが はるさめのすのもの ちりめんナッツ	ぎゅうにゆう ぶたにく チキンハム ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごまあぶら アーモンド	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ しらたき	朝と夜はずすしくても、昼間は暑い日もあります。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。食事とすいみんをしつかりとることが大切です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。秋の食を楽しみましょう。
9	すい	むぎごはん		かぼちやのほうとう さんまのおかか ささみいりごまあえ	ぎゅうにゆう とり あぶらあげ さんま おかか わかめ	こめ むぎ ほうとう さとう ごま	かぼちや にんじん だいこん こまつな えのきたけ もやし キャベツ	朝と夜はずすしくても、昼間は暑い日もあります。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。食事とすいみんをしつかりとることが大切です。おいしい秋の食材もたくさん出回る時期です。秋の食を楽しみましょう。
目の愛護デー ほうれんそうやにんじんに含まれるカロテンは目の健康を保つ働きがあります								
10	もく	むぎごはん		かきたまじる あかあじとれんごんの肉 をあんかけ しそこんぶ	ぎゅうにゆう たまご かまぼこ かつおぶし ぶたにく あつあげ しそこんぶ だしこんぶ あかみそ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ れんこん ねぎ	1日キムチご飯 2日わかめご飯 3日チキンライス 4日たかなめし 5日こぎつねご飯
ごはんリクエストの日 「キムチごはん」の登場です!								
11	きん	キムチごはん		ちゃんこじる れんこんサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ ちゅうかつ つね ハム	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ねりごま マヨネーズ	キムチ ねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ チンゲンサイ れんこん えだまめ しょうが	他のごはんもこれから登場するかもしれませんよ。お楽しみに。
ふるさとくまさんデー [なす] チキンカレーに秋なすをつかいます								
17	もく	むぎごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう とり ミックスビーンズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん みかん パイン おうとう りんご ごんにやく しょうが なす	ふるさとくまさんデー 17日チキンカレー 旬の秋なすを使った カレーです。とろりとした 食感と甘みがあるなすが カレーによく合います
18	きん	むぎごはん		サンラータンふうスープ さかなのガーリックソース ピーマンのしおこんぶあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ たまご ホキのてんぷら ささみ しおこんぶ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ ピーマン ごんにやく	ふるさとくまさんデー 29日いもに汁 いもに汁は、山形県の郷土料理です。 里いもを肉や野菜、きのこなど と一緒によんで煮込んだ汁 です。味付けは、しょうゆやみそ を使いますが、地域や家庭によ ってさまざまです。
21	げつ	こくとうパン		チャンポン ミックスかりんとう みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ いりこ いりだいず	こくとうパン スパゲティ あぶら さつまいも アーモンド ごま さとう	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんじん きくらげ みかん	他県のふるさと給食
22	か	むぎごはん		あつあげのちゅうかに パンバンジーサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ いか うずらのたまご ささみ みそ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう ねりごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが もやし きゅうり	他県のふるさと給食
23	すい	ごもくまぜごはん		すましじる さといもコロッケ キャベツサラダ	とり あぶらあげ とうふ ぎゅうにゆう かまぼこ かつおぶし だしこんぶ	こめ むぎ さとう あぶら マロニー さといもコロッケ マヨネーズ 風ドレッシング	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ いんげん たまねぎ えのきたけ わかめ キャベツ	他県のふるさと給食
24	もく	むぎごはん		さつまじる さばのてりやき あまずあえ	ぎゅうにゆう とり あぶらあげ さば てりやき みそ	こめ むぎ さつまいも さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ごんにやく	他県のふるさと給食
25	きん	むぎごはん		わかめスープ やきにく さつまポテト	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら さつまポテト	たまねぎ もやし ねぎ にんじん えのきたけ コーン りんご ビュレ キャベツ ピーマン	他県のふるさと給食
28	げつ	にんじんパン		しるビーフン とりのからあげ さいかサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ とり にん	にんじんパン ビーフン でんぶん あぶら こんにゃく ごま	にんじん もやし たまねぎ たら しいたけ きゅうり キャベツ レタス みかん	30日 元気サラダ 小1国語「サ ラダでげんき」 から、りっちゃん の元気サラダを作 ります。 主人公のりっちゃん は、病気のお母さん のために、野菜を たくさん使ったサ ラダを作りました ね。何が入ってい るか、よく見てく ださいね!
他県のふるさと給食 いもに汁 (山形県)								
29	か	むぎごはん		いもにじる いわしのみぞれに みそマヨあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ あぶら あげ いわしのみ ぞれに	こめ むぎ さといも あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	だいこん ごぼう しめじ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごんにやく	他県のふるさと給食
30	すい	むぎごはん		マーボーだいこん げんきサラダ	ぎゅうにゆう あつ あげ ぶたにく だいず チキンハム しおこんぶ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン	他県のふるさと給食
31	もく	むぎごはん		ほうれんそうたまご のスープ まかなしいのから ツナわかめ	ぎゅうにゆう たまご ベーコン たら レバー	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう カシューナッツ	たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン ピーマン えだまめ	他県のふるさと給食

* 物質購入の都合により、献立変更をすることがあります。