

令和元年 10月 よてい こんだて ひょう 甲佐町学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 血・肉・骨をつくるもの(赤) | | 力や熱になるもの(黄) | | 体の調子を整えるもの(緑) | | 調味料 | アレルギー等 |
|---------|---|---|-------------------------------|--|---------------------------|-----------------------------|---|--|----------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物等 | | |
| 1 火 | ○むぎごはん ◆かつおフライ ●さつまじる ★にらのあえもの | ●とりにく みそ ◆かつおフライ | 牛乳 ●いりこ | ○こめ むぎ ●さつまいも ★さとう | ●◆あぶら ★ごま油 ごま | ●★にんじん ●ねぎ ★にら | ●ごぼう だいこん こんにやく ★もやし キャベツ きくらげ | ●酒 ★しょうゆ 酢 | |
| 2 水 | ○ソフトフランスパン ◆チーズ ●ポトフ ★ひじきサラダ | ●とりにく ウィンナー ★ツナ | 牛乳 ★ひじき ◆チーズ | ○ソフトフランスパン ●じゃがいも | ●あぶら ★マヨネーズ | ●★にんじん | ●だいこん キャベツ にんにく えだまめ ★キャベツ きゅうり | ●しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ワイン ★塩 こしょう | ★卵 ひじき ◆乳 |
| 3 木 | ○エッグカレーライス ★ごぼうサラダ | ○ウズラたまご ぶたにく ★ツナ | 牛乳 ○こなチーズ スキムミルク | ○こめ むぎ じゃがいも | ○あぶら ★ごま | ○にんじん ★パプリカ | ○たまねぎ グリピース りんご にんにく しょうが ★ごぼう きゅうり コーン | ○カレー 塩 こしょう ワイン ソース ★ドレッシング | ○乳 卵 |
| 4 金 | ○しょくパン ◆みかん ●しるビーフン ★さかなのパーベキューソース | ●ぶたにく あさり イカ ★タラ | 牛乳 | ○しょくパン ●ビーフン ★さとう こむぎ せんげん | ●ごまあぶら ●★あぶら | ●にんじん にら | ●たまねぎ キャベツ しいたけ ◆みかん ★たまねぎ りんご にんにく しょうが | ●しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華スープ ★しょうゆ みりん 酢 | ●イカ あさり |
| 7 月 | ○むぎごはん ◆イカネギあげ ●とうふのもの ★わかめとツナのごまサラダ | ●ぎゅうにく とうふ ★ツナ ◆イカネギあげ | 牛乳 ★ワカメ | ○こめ むぎ ●★さとう | ●◆あぶら ★ごま | ●★にんじん ●いんげん | ●たまねぎ えのき こんにやく ★キャベツ きゅうり | ●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 酢 | ◆イカ |
| 8 火 | ○むぎごはん ●あきのみかくしる ◆さんまのしょうがに ★やさしいいそあえ | ●あぶらあげ みそ ◆さんまのしょうがに | 牛乳 ●いりこ ★のり | ○こめ むぎ ★さとう ●さといも | ●あぶら | ●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ | ●こんにやく だいこん しいたけ ごぼう ★もやし キャベツ | ●酒 ★しょうゆ | ★のり |
| 9 水 | ピタサンドイッチ (○ピタパン ◆ぶたにくのいためもの) ●たまごスープ ★ヨーグルト | ◆ぶたにく みそ ●たまご | 牛乳 ★ヨーグルト | ○ピタパン ●でんぷん | ●◆あぶら ◆ごまあぶら | ●◆にんじん ●チンゲンサイ ◆ピーマン | ●たまねぎ しいたけ コーン えのき ◆たまねぎ キャベツ しょうが にんにく | ●しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ ◆チンメンジャン 酒 塩 こしょう しょうゆ | ●卵 ★乳 |
| 10 木 | ○むぎごはん ●マーボーはるさめ ◆はるまき ★たこなます | ●ぶたにく あかみそ ★タコ ◆はるまき | 牛乳 ★ワカメ | ○こめ むぎ ●★さとう ●はるさめ | ●ごまあぶら | ●★にんじん ●にら | ●たまねぎ しいたけ にんにく しょうが たけのこ きくらげ ★きゅうり | ●酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう ★しょうゆ 塩 酢 | ★たご |
| 11 金 | ○げんまいパン ●だいずとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト | ●ぶたにく だいず | 牛乳 ★ヨーグルト | ○げんまいパン ●じゃがいも さとう | ●あぶら | ●にんじん トマト パセリ | ●たまねぎ にんにく ★みかん(缶) パイ(缶) もも(缶) パナナ りんご | ●塩 こしょう ワイン しょうゆ ソース カレー粉 ケチャップ | ★乳 |
| 15 火 | ○むぎごはん ◆おこのみやき ●とうふのすましじる ★やさしいゆかりあえ | ●とうふ かつおぶし ◆ぶたにく たまご えび イカ | 牛乳 ●こんぶ ワカメ | ○こめ むぎ ◆こむぎこ | ◆あぶら 一食マヨネーズ&ソース | ●◆にんじん ●◆ねぎ | ●えのき しいたけ ◆キャベツ やまいも ★もやし キャベツ しそ | ●しょうゆ 塩 ★しょうゆ ◆塩 酒 | ◆卵 イカ・えび |
| 16 水 | ○まるパン ◆りんご ●クラムチャウダー ★まめまめサラダ | ●ベーコン あさり ★だいず きんときまめ ひよこまめ | 牛乳 ●こなチーズ スキムミルク | ○まるパン ●じゃがいも | ●★あぶら | ●★にんじん ●ブロッコリー | ●しめじ たまねぎ にんにく ◆りんご ★きゅうり えだまめ コーン | ●塩 こしょう ワイン シチュールー ★ドレッシング | ●乳 あさり |
| 17 木 | ○ぐめし ◆シジャモフリッター ●かきたまじる ★やさしいもみづけ | ○ばにく ●かまぼこ たまご かつおぶし | 牛乳 ●こんぶ ◆シジャモフリッター ★こんぶ | ○こめ むぎ さとう ●でんぷん | ○●◆あぶら | ○●★にんじん ●ねぎ | ○しいたけ ごぼうこんにやく えだまめ ●たまねぎ えのき ★キャベツ きゅうり | ○しょうゆ 酒 みりん ●塩 こしょう しょうゆ 酒 ★しょうゆ | ●卵 ★昆布 |
| 18 金 | ふるさとくまさんデー ○ソフトチーズ ●あきあじスパゲティミートソース ★かきのサラダ ○しょくパン | ●ぶたにく レンズまめ ぎゅうにく | 牛乳 ○ソフトチーズ | ○しょくパン ●スパゲティ ★さとう | ●★あぶら | ●★にんじん ●トマト | ●なす たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが れんこん ★きゅうり キャベツ かき | ●ケチャップ チミグラスソース ワイン しょうゆ ソース 塩 こしょう ナツメグ ★塩 酢 こしょう | ◇乳 |
| 21 月 | ○むぎごはん ◆もちきんちゃく ●おでん ★きゅうりのごまあえ | ●とりにく ちくわ あつあげ ウズらたまご がんもどき かつおぶし | 牛乳 ●こんぶ | ○こめ むぎ ◆もちきんちゃく ●さといも | ●あぶら ★ごま ごまあぶら | ●★にんじん | ●だいこんこんにやく ★きゅうり もやし | ●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ ◆しょうゆ みりん 酒 | ●卵 ひじき |
| 23 水 | セルフドッグ(○ドッグパン、 ◆ウイナーのケチャップソース、★ポテトサラダ) ●やさしいスープ ロコくとうビーンズ | ◆ウイナー ●ベーコン ロコくとうビーンズ | 牛乳 | ○ドッグパン ◆さとう ★じゃがいも | ●あぶら ★マヨネーズ | ●★にんじん ●チンゲンサイ | ●たまねぎ キャベツ しめじ ★きゅうり コーン | ◆ケチャップ ソース ワイン ★塩 こしょう ●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう | ★卵 |
| 24 木 | ○くりごはん ◆たちうおのねぎソース ●みそじる ★やさしいおかかあえ | ◆たちうお ●あぶらあげ みそ ★かつおぶし | 牛乳 ●いりこ ワカメ | ○こめ むぎ ●さといも ★◆さとう | ◆あぶら ごまあぶら ○くり ★ごま | ●★にんじん ●◆ねぎ | ●だいこん えのき ◆しょうが ★キャベツ きゅうり | ◆しょうゆ 酒 みりん 酢 ★しょうゆ | |
| 25 金 | ○コッパパン ◆てづくりむしパン ●キノコのポタージュ ★きりぼしだいこんサラダ | ●とりにく ◆たまご ★ツナ | ●◆牛乳 ●こなチーズ スキムミルク | ○コッパパン ●じゃがいも ●さつまいも ●くらざとう ★さとう | ●★あぶら ★ごま | ●★にんじん ●ブロッコリー | ●たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ えのき ★きゅうり きりぼしだいこん | ●塩 こしょう ワイン ルー ★塩 こしょう 酢 しょうゆ ◆ミックス粉 | ●乳 ◆卵 乳 |
| 28 月 | ○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●すきやきふうに ★にんじんサラダ | ●ぎゅうにく やきどうふ ★たまご ツナ ◆かつおぶし | 牛乳 ◆こんぶ いりこ | ○こめ むぎ ●★さとう ●マロニー | ●★あぶら ◆ごま | ●★にんじん ●ねぎ | ●たまねぎ えのき こんにやく はくさい ★きゅうり キャベツ | ◆しょうゆ みりん 酢 ★しょうゆ 酢 塩 こしょう ●しょうゆ みりん 酒 | ★卵 ◆昆布 |
| 29 火 | 白旗小リクエスト給食 ○キムチごはん ◆やきプリンタルト ●にらたまじる ★やさしいピーナッツあえ | ○ぶたにく ●たまご ベーコン | 牛乳 | ○こめ むぎ ●でんぷん ★さとう ◆やきプリンタルト | ●○あぶら ★ピーナッツ ○ごまあぶら | ○●★にんじん ●にら | ○はくさいキムチ しょうが ●たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり もやし | ○しょうゆ 酒 塩 ★しょうゆ ●塩 こしょう しょうゆ ガラスープ | ★ピーナッツ ◆乳・卵 ●卵 |
| 30 水 | ○こめいりにんじんパン ◆てづくりブドウゼリー ●さけのクリームに ★ほうれんそうのサラダ | ●ベーコン さけ ★チキンハム | 牛乳 ◆アガー ●こなチーズ スキムミルク | ○こめいりにんじんパン ◆ぶどうジュース ★◆さとう | ●★あぶら | ●★にんじん ●ブロッコリー ★ほうれん草 | ●しめじ たまねぎ ★キャベツ コーン パプリカ ◆ぶどう | ●ワイン 塩 こしょう ルー ★酢 塩 こしょう しょうゆ ◆ワイン | ●乳 |
| 31 木 | ○むぎごはん ◆のりつくだに ●さといものそぼろあんかけ ★かみかみするめあえ | ●ぶたにく ★するめ | 牛乳 ◆のりつくだに | ○こめ むぎ ●さといも せんげん ★◆さとう | ●あぶら ★ごま | ●★にんじん | ●こんにやく しいたけ たまねぎ しょうが えだまめ ★きゅうり キャベツ | ●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 酢 | ★イカ ◆昆布 |

※ 献立は都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。