



# 10月 給食献立予定表

大津町学校給食センター

日 曜	こんだて			あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	えいようりよう		ひとくちメモ
	しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	
1 金	ふるさとくまさんデー(ねぎ)			ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン じゃがいも ごまあぶら あぶら カクテルゼリー	ごぼう にんじん ねぎ にんにく みかん もも パイン オレンジジュース	チキンがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう	433 570 728	16.3 20.5 25.2	今月のふるさとくまさんデーでは「ねぎ」を紹介しします。風邪予防にも効果が期待されるビタミンCが豊富な野菜です。
	ミルクパン	ねぎごぼうスープ オレンジポンチ								
4 月	ぶちまるごはん	ぶたじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのしょうがに みそ とうふ	こめ ぶちまるむぎ さといも あぶら	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	にぼし	513 627 738	23.3 27.4 31.1	今日は和食の献立です。和食の食文化の1つに「だし」があります。今日の豚汁は、にぼしでだしをとっています。	
5 火	こくとうパン	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ぎゅうにゅう チーズパウダー ベーコン ツナ	こくとうパン スパゲティめん コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ピーマン コーン きゅうり トマト	ケチャップ ソース しお こしょう	511 664 836	19.3 23.7 29.7	ナポリタンはどで生まれた料理でしょうか、実は日本です。日本に来る西洋人のために作られた料理だそうです。	
6 水	ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく いか ツナ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	キャベツ にんじん たいのこ きゅうり しいたけ にんにく きりぼしだいこん ねぎ	しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお こしょう す	523 592 728	23.1 25.9 31.9	切干大根は大根を切って干して作ります。使うときは水に漬けて戻して使います。戻すと約4倍にも増えますよ。	
7 木	ごはん	さといものそばろに ばいにくあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいた わかめ ちりめん ちぎりあげ	こめ さといも あぶら さとう うめドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり もやし えだまめ うめ	しょうゆ さけ みりん	483 582 710	21.5 24.8 30.1	さといもがおいしい季節になったがきましたね。今日は旬のおいしいさといもをそばろ煮にしました。	
8 金	【めのあいごデー(10月10日)メニュー】			ぎゅうにゅう ホキ ウィンナー とりレバーたつだあげ	しょくパン じゃがいも ブルーベリージャム マヨネーズ(たまごなし) さとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ にんにく だいこん パセリ	チキンがらスープ ソース しょうゆ コンソメ しお あかワイン ケチャップ こしょう	533 664 837	24.2 29.2 36.5	ブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素成分やレバーに多く含まれるビタミンAは目によい働きをします。
	しよくパン ブルーベリージャム	やさしいスープ さかなとレバーの オーロラあえ								
14 木	ごはん	マーボー豆腐 ツナとこんぶの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう だいた あかみそ とうふ ぶたにく ツナ しおこんぶ	こめ でんぶん ごまあぶら ごま	たいのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり にんにく	さけ しょうゆ みりん トウパンジャン オイスターソース	517 623 765	22.5 26.0 31.7	大津給食センターでは約4500食の給食を作っています。マーボー豆腐は約400kgの豆腐を使って作ります。	
15 金	【からいもデー】			ぎゅうにゅう ベーコン	ココアパン あぶら さとう くるごま さつまいも ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ マッシュルーム	チキンがらスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ みりん	503 646 825	15.8 20.9 25.9	今日は「からいもデー」です。大津産のからいもで作った大学芋をお届けします。おいしいからいもを味わってください。
	ココアパン	ラビオリスープ だいがくいも								
18 月	ぶちまるごはん のりこうみふりかけ	だんごじる にくしのだ	ぎゅうにゅう とりにく にくしのだ のりこうみふりかけ あげ	こめ ぶちまるむぎ さといも しくらめん(だんごめん)	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	かつおぶし こんぶ さけ しょうゆ みりん	519 609 734	19.1 21.1 24.5	今日のだんご汁は「かつお」と「昆布」でだしをとっています。だしのうま味を味わってください。	
19 火	コッペパン	マカロニのクリームに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう(クリームに用) クリーム	コッペパン あぶら マカロニ アーモンド イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー コーン きゅうり パセリ	しろワイン ポターージュルウ しお こしょう	505 634 805	18.9 23.0 28.5	給食の準備の前には、しっかりと手洗いができています。パンの献立の日は特に丁寧に手洗いをしましょう。	
20 水	むぎごはん	さといものみそする とりにくと れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん ねぎ れんこん しめじ いんげん	にぼし しょうゆ みりん いちみとうがらし	483 587 717	18.0 20.9 25.3	今日は大根や人参、里芋、れんこんなどの根菜類を多く使った献立です。根菜類は秋から冬にかけて旬を迎えます。	
21 木	きのこいり ハヤシライス (ごはん)	かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら ごましょうゆドレッシング	しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり コーン トマト グリーンピース もやし	ハヤシルウ ソース ケチャップ あかワイン	536 607 751	18.1 19.8 24.1	今日のハヤシライスにはマッシュルームとしめじの2種類のきのこが入っています。きのこは秋が旬の食べ物です。	
22 金	ミルクパン	うどんチャンポン ほうれんそうオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ほうれんそうオムレツ	ミルクパン うどんめん あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ にんにく	パイタン しお こしょう	486 620 804	22.2 27.1 34.4	具だくさんの「うどんチャンポン」です。どんな食材が入っているでしょうか。よく噛んで食べましょう。	
25 月	ぶちまるごはん	にくだんごのスープ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう するめ しおこんぶ かつおぶし つくね	こめ ぶちまるむぎ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり	チキンがらスープ しょうゆ しお こしょう	487 597 731	18.8 21.6 25.9	今日のサラダにはするめが入っています。よく噛んで食べることで消化や脳の働きを助けてくれます。	
26 火	セルフバーガー (まるパンカッター)	トマたまスープ とりのてりやきパティ	ぎゅうにゅう ベーコン とりのてりやきパティ たまご	まるパンカッター あぶら でんぶん ごまあぶら	トマト たまねぎ えのきたけ にんにく パセリ	チキンがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	474 605 727	21.9 27.0 31.4	今日はセルフバーガーの献立です。パンに鶏の照り焼きパティをほさみ、照り焼きバーガーにして食べましょう。	
27 水	むぎごはん	おでん もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらのたまご にこんぶ わかめ ちりめん ちくわ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう	だいこん にんじん もやし きゅうり	かつおぶし す しょうゆ しお みりん さけ	510 618 760	21.8 25.6 31.2	おでんがおいしい季節になってきました。みなさんの好きなおでんの具材は何ですか。味の染みたおでんをどうぞ。	
28 木	ごはん	みそワタンスープ はるまき	ぎゅうにゅう あかみそ ぶたにく	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら はるまき	にんじん もやし にら たけのこ きくらげ	ちゅうかスープ トウパンジャン しお こしょう	584 671 809	16.9 19.3 22.7	みそワタンスープに使っているみそは赤み赤みです。その名の通り赤い色をしています。辛みとコクが特徴のみそです。	
29 金	【ハロウィンきゅうしよく】			ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(ポターージュ用) ベーコン クリーム	コッペパン イタリアンドレッシング かぼちゃムース	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ コーン きゅうり	ポターージュルウ しお こしょう	516 639 796	17.2 20.9 25.7	10月31日はハロウィンです。給食では一足先に、かぼちゃを使ったハロウィンの献立をお届けします。
	コッペパン	かぼちゃのポターージュ きゅうりとブロッコリーのサラダ かぼちゃムース								

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

