



令和6年度 10月予定献立



宇城市学校給食センター

ス プ リ ン	ひ ょう	し ゅ し ょ く	ぎ ゆう に ゆう	お か ず	ざ い り ょう			ひ と く ち メ モ
					おもにちやにくやほねになる	おもにねつやちからになる	おもにからだのちょうしきととのえる	
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		かぼちゃのうまに しらすあえ なっとう	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ しらす なっとう 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 かぼちゃ いんげん キャベツ しいたけ きゅうり かぼすかじゅう こんにやく	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		とうふのみそしるしのだに くきわかめのきんぴら	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ しのだに かくてん かつおぶし くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも ごま 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 こんにやく	
3	もく	むぎごはん		はっぼうさい ししゃもフライ もやしのナムル	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご ししゃもフライ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン きくらげ もやし きゅうり	
4	きん	むぎごはん		トックスープ きのこぶたどん(ぐ) ラ・フランスゼリー	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら トック さとう でんぶん ラ・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 こんにやく	
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	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ツナ いりだいず	パン あぶら じゃがいも くるごとう でんぶん マヨネーズ マネズ風ドレッシング	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 にんにく しょうが	 11日 おはなりクエスト たくさんのおはなりクエストありがとうございました。 リクエストの結果を発表します！
8	か	むぎごはん		ぶたじゃが はるさめのすのもの ちりめんナッツ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ 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	
9	すい	むぎごはん		かぼちゃのほうとう さんまのおかか さきみりごまあえ	ぎゆうにゆう とりにく 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	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな えのきたけ もやし キャベツ	
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 あつあげとれんこんの奥みそあんかけ しそこんぶ	ぎゆうにゆう 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 でんぶん さとう	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位キムチご飯 2位わかめご飯 3位チキンライス 4位たかなめし 5位こぎつねご飯
おはなりクエストの日 「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	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ちゅうかつくね ハム	こめ むぎ ごまあぶら 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	ぎゆうにゆう とりにく 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 にんにく 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	ぎゆうにゆう 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 にんにく	
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	ぎゆうにゆう 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	他県のおふるさと給食 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、きのこなどといっしょに煮込んだ汁物です。 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も異なります。
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	ぎゆうにゆう 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	
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	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゆうにゆう 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 マネズ風ドレッシング	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	
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	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ さばのてりやき 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 こんにやく	
25	きん	むぎごはん		わかめスープ やきにく さつまポテト	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら 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 ビーマン	
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	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじんパン ビーフン でんぶん あぶら こむぎこ	にんじん もやし たまねぎ なら たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ レタス みかん	30日 元氣サラダ 小1国語「サラダでげんき」から、りっちゃんのお元氣サラダを作ります。 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！
他県のおふるさと給食 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	ぎゆうにゆう 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 ごま 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 こんにやく	
30	すい	むぎごはん		マーボーだいこん げんきサラダ	ぎゆうにゆう 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	
31	もく	むぎごはん		ほうれんそうとたまごのスープ さかなとレバーのカシューナッツがらめ	ぎゆうにゆう 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 ビーマン えだまめ	

* 物資購入の都合により、献立変更をすることがあります。