



平成30年度 10月 給食 予定献立表



綾町立綾小学校

| 日 曜 | こんだて | あか 赤の食品 | き 黄の食品 | みどり 緑の食品 | ちようみりよう 調味料その他 | |
|-----------|--------------------|--|--------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|
| | | からだ 体をつくる | エネルギーのもと | からだの調子をととのえる | | |
| 1 (月) | むぎ 麦ごはん | | こめ むぎ 米 麦 | | | |
| | ぶた 豚キムチ | ぶた肉 なまあげ | じゃがいも 米油 さとう ごま油 | しいたけ にんじん キャベツ しょうが たまねぎ はくさい | しお しょうゆ 酒 とうがらし とうばんじやん 唐辛子 豆板醤 | |
| | はるさめサラダ | たまご 卵 | はるさめ さとう ごま ごま油 | にんじん きゅうり もやし | す しょうゆ | |
| 2 (火) | コッペパン | | コッペパン | | | |
| | あき 秋なすのミートスパゲティ | とり肉 ぶた肉 チーズ | スパゲティ オリーブ油 | たまねぎ なす エリンギ あおまめ せんぎ だいこん 半切り大根 にんにく ピューレ | しお ワイン | |
| | フレンチサラダ | | あぶら 油 さとう | キャベツ きゅうり にんじん | しょうゆ しお こしょう | |
| 3 (水) | むぎ 麦ごはん | | こめ むぎ 米 麦 | | | |
| | うま煮 | とり肉 なまあげ | さといも こんにゃく | ごぼう たまねぎ にんじん れんこん たけのこ ししいたけ いんげん | しょうゆ しお 酒 みりん | |
| | ごまマヨあえ | ちくわ（魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん） | ノンエッグマヨ ごま | キャベツ きゅうり とうもろこし レモン | しお とうがらし 塩 唐辛子 しょうゆ こしょう | |
| 4 (木) | むぎ 麦ごはん | | こめ むぎ 米 麦 | | | |
| | あじのカレー揚げ | あじ | こめ でん粉 米油 | しょうが | しお こしょう 酒 しょうゆ カレー粉 | |
| | いためきゅうり | | ごま油 ごま | きゅうり | しょうゆ | |
| | ちようじゅじる 長寿汁 | だいず みそ とろろこんぶ なまあげ | じゃがいも | にんじん にら ししいたけ | しお にぼ 塩 煮干し | |
| 5 (金) | ミルクパン | | ミルクパン | | | |
| | とり肉のエスニカン | とり肉 なま 生クリーム バター ぎゅうにゅう 牛乳 | じゃがいも 米油 チーズ こめ 米粉 | たまねぎ にんじん エリンギ | カレー粉 しお こしょう 塩 | |
| | イタリアンサラダ | むてんかロースハム | マカロニ さとう オリーブ油 | きゅうり キャベツ 赤ピーマン とうもろこし レモン | しお す 塩 酢 こしょう しょうゆ | |
| 8 (月) | たいいく ひ 体育の日 | | | | | |
| 9 (火) | コッペパン | | コッペパン | | | |
| | うめ塩ラーメン | とり肉 | ちゅうか 中華めん ごま油 | キャベツ もやし にんじん こまつな にら うめぼし | とりがら とんこつ しお 塩 こしょう しょうゆ 酒 | |
| | ポークシュウマイ | ポークシュウマイ にくたま ぶん こ さとう しお 【ぶた肉・玉ねぎ・でん粉・パン粉・砂糖・塩・ポークエキス・しょうが・小麦粉・水あめ】 | | | | |
| | いためきゅうり | | ごま油 ごま | きゅうり | しょうゆ | |
| 10 (水) | むぎ 麦ごはん | | こめ むぎ 米 麦 | | | |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | とり肉 なまあげ | こめあぶら 米油 さとう こんにゃく | かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん | しょうゆ 酒 みりん | |
| | ちくわとほうれんそうの和え物 | ちくわ（魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん） | さとう 米油 | ほうれんそう もやし にんじん レモン | しょうゆ | |
| 11 (木) | ゆかりおにぎり | ゆかり | こめ むぎ 米 麦 | | | |
| | さといものすり流しじる | たまご とうふ | おにぎりづくりにチャレンジ♪ | | だいこん えのきだけ にんじん にら | しお しょうゆ にぼ 酒 みりん 煮干し |
| | だいずのごもくに | とり肉 だいず | さつまいも 米油 さとう こんにゃく | にんじん ししいたけ ごぼう | しょうゆ しお 塩 | |
| 12 (金) | むぎ 麦ごはん | 5年生のみ給食があります。 1年～4年、6年は弁当の日です。 | | こめ むぎ 米 麦 | | |
| | さばのたつたあげ | さば | でん粉 米油 | しょうが | しょうゆ 酒 みりん | |
| | きゅうりの塩もみ | | | きゅうり | しお 塩 | |
| | ごもくじる | とり肉 | | だいこん にんじん こまつな しいたけ にら | にぼ 煮干し しょうゆ しお 塩 こしょう | |
| 15 (月) | むぎ 麦ごはん | | こめ むぎ 米 麦 | | | |
| | けんちんじる | とうふ 油あげ | じゃがいも | しいたけ こまつな ごぼう こんにゃく にら | しょうゆ にぼ 煮干し | |
| | あつあげのあまからいため | あつあ ぎゅうにく 厚揚げ 牛肉 | ごま油 さとう 酒 | たまねぎ にら にんじん にんにく しょうが | しお しょうゆ とうがらし 唐辛子 みりん | |

| | | | | | |
|-----------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 16 (火) | コッペパン | | コッペパン | | |
| | ひむかうどん | とり肉 かまぼこ | めん 麵 | かぼちゃ にんじん こまつな しいたけ | みりん 酒 しょうゆ 煮干し |
| | いりどうふ | とうふ ぶた肉 たまご 卵 | こめ あがら 米 油 さとう じゃがいも | しょうが たまねぎ にんじん えだまめ | しお しょうゆ みりん |
| 17 (水) | こぎつねごはん | とり肉 あがら 油あげ | こめ 米 さとう ごま | にんじん えだまめ | しけ しょうゆ みりん |
| | あき 秋なすのみそしる | とうふ みそ | ごま 油 あがら | なす たまねぎ にんじん にら | にぼ 煮干し |
| | あますあえ | まぐろ (ツナ) わかめ | さとう | キャベツ きゅうり もやし | しお す 酢 しょうゆ |
| 18 (木) | むぎ 麦ごはん | 図書室か、てるは図書館で読むことができます | | こめ 米 むぎ 麦 | |
| | にく 肉じゃが | ぶた肉 なまあげ | じゃがいも こめ あがら 米 油 さとう | にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しいたけ | しょうゆ しお 塩 |
| | りっちゃんのサラダ | むてんかハム かつお節 昆布 | さとう ごま 油 あがら ごま | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト | しお しょうゆ す 酢 |
| 19 (金) | むぎ 麦ごはん | | こめ 米 むぎ 麦 | | |
| | しらたま 白玉だんごじる | とうふ あがら 油あげ | しらたま 白玉粉 | にんじん こまつな にら | しょうゆ しお こんが かつお節 昆布 |
| | ふかのケチャップいため | ふか | こめ あがら 米 油 さとう | ピーマン たまねぎ にんじん しめじ | しお しょうゆ ケチャップ しょうゆ |
| 22 (月) | むぎ 麦ごはん | | こめ 米 むぎ 麦 | | |
| | かきたまじる | とうふ たまご 卵 わかめ | でん粉 | にんじん こまつな | しょうゆ にぼし |
| | にく ぶた肉のみそいため | ぶた肉 みそ | さとう でん粉 ごま 油 あがら | たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 赤ピーマン | しょうゆ しお とうばんじゃん 塩 豆板醤 酒 |
| 23 (火) | ミルクパン | | ミルクパン | | |
| | たかなスパゲティ | とり肉 | スパゲティ ごま 油 あがら オリーブ油 | たかな たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく | しお しょうゆ こしょう |
| | ぐりとぐらサラダ | たまご 卵 チーズ | さとう じゃがいも | キャベツ にんじん ほうれん草 赤ピーマン たまねぎ | しょうゆ しお みりん しょうゆ |
| 24 (水) | きゅうしょく ばんちよう 給食 番長カレー | ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 | こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも さとう 油 あがら | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご | とり 鶏から ソース ワイン カレー粉 ケチャップ |
| | ひじきのサラダ | むてんかベーコン ひじき | さとう ごま こめ あがら 米 油 | れんこん とうもろこし きゅうり レモン | しお しょうゆ す 酢 |
| | むぎ 麦ごはん | | こめ 米 むぎ 麦 | | |
| 25 (木) | マーボーどうふ | とうふ ぶた肉 みそ | さとう 油 でん粉 あがら | たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが | しお しょうゆ みりん とうばんじゃん 豆板醤 |
| | バンバンジーサラダ | とり肉 みそ わかめ | さとう ごま | きゅうり もやし にんじん しょうが | しお しょうゆ す 酢 みりん |
| | おまかせコックさんドック | ウインナー たまご 卵 チーズ | せわりパン ノンエッグマヨ | きゅうり | |
| 26 (金) | コーンポタージュ | とり肉 牛乳 なま生クリーム バター | じゃがいも こめ あがら 米 油 | にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | ワイン しお 塩 こしょう |
| 28 (日) | フリー参観日 (給食はありません) | | | | |
| 29 (月) | 振りかえきゅうぎょう び 振替休業日 | | | | |
| 30 (火) | コッペパン | | コッペパン | | |
| | にく 肉みそ焼きうどん | ぶた肉 | うどん こめ あがら 米 油 さとう ごま 油 あがら | たまねぎ しいたけ にんじん もやし にら しょうが にんにく | しお とり 鶏から しょうゆ 唐辛子 みそ |
| | じゃこあえ | ちりめん | さとう ごま | にんじん きゅうり キャベツ レモン | す 酢 しょうゆ |
| 31 (水) | むぎ 麦ごはん | | こめ おおむぎ 米 大麦 | | |
| | あき やさい 秋野菜のにも | とり肉 うすら卵 たまご | さといも こめ あがら 米 油 さとう こんにゃく | にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん | しお しょうゆ みりん 酒 |
| | くきわかめのツナあえ | まぐろ (ツナ) くきわかめ | | きゅうり にんじん もやし | しお しょうゆ 塩 |

※ カールウ(小麦粉 ラード 糖類 牛脂 砂糖 でん粉 カラメル オニオン トマト ニンニク)
※ 毎日牛乳がつきます。