

# 10月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標：正しい食事マナーを身につけよう！

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

		火	水	木	金
10月10日は <b>目の愛護デー</b> 		1 牛乳 和風パスタ ごぼうサラダ おぼろ汁	2 牛乳 ポロポロジュシー お好み焼き 山海サラダ	3 牛乳 鶏にら丼(麦ごはん) 春雨サラダ ゆしどうふ	4 牛乳 もちきびご飯 チキンの照り焼き おひたし けんちん汁 ふかし芋
人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。		牛乳 しらす シーチキン 卵のり ちくわ 絹ごしとうふ 花かつお スパゲティー オリーブ油 サラダ油	牛乳 とりひき肉 ぶた肉 もずく 卵 花かつお いらこ 精白米 サラダ油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ハム 卵 みそ わかめ 精白米 砂糖 春雨 ごま油 サラダ油	牛乳 とり肉 かまぼこ 精白米 もちきび 砂糖 ごま油 さつまいも
7 		8 牛乳 ご飯 魚から揚げ クープイリチー 島米みそ汁	9 牛乳 青菜ちりめんご飯 カリカリサラダ ふねふねスープ	10 <b>目の愛護デー</b> 牛乳 硬ジュシー マグロカツ アーサ汁 ブルーベリーゼリー	11 牛乳 ご飯 魚南蛮漬 切り干し大根炒め 冬瓜すり流し汁
こんだて		牛乳 魚 ぶた肉 昆布 豆腐 花かつお みそ	牛乳 とり肉 ちりめん チーズパウダー	牛乳 ぶた肉 マグロ なまり節 豆腐 アーサ かまぼこ 花かつお	牛乳 グルクン ぶた肉 昆布 かまぼこ 卵
あか		精白米 小麦粉 サラダ油 砂糖	精白米 ギョウザの皮 パン粉 ドレッシング バター サラダ油	精白米 サラダ油	精白米 小麦粉 砂糖 でん粉 サラダ油
き		人參 大根 かぼちゃ ねぎ 切干大根 しょうが しいたけ	高菜漬 玉ねぎ 人參 パセリ キャベツ しいたけ レタス きゅうり	人參 しいたけ ピパーズ しょうが ブルーベリー	玉ねぎ 人參 パプリカ ビーマン 切干大根 冬瓜 ねぎ しょうが
みどり		<b>振替休日</b>			
14 		15 牛乳 もちきびご飯 ふーちゃんぶるーもずく酢 みそ汁	16 牛乳 ナンピザ ミックスサラダ 肉団子白菜スープ	17 沖縄そほの日 牛乳 汁そば 塩昆布和え 大学芋	18 牛乳 カレーライス(麦ごはん) 枝豆 オレンジポンチ
こんだて		牛乳 ぶた肉 卵 もずく 花かつお みそ	牛乳 ワインナー ベーコン チーズミックスピーズ 肉団子	ぶた肉 豚骨 とりガラ 昆布 かまぼこ	とり肉 大豆
あか		精白米 もちきび 麩 砂糖	ナン じゃが芋 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	八重山そば さつまいも 砂糖 ごま油	精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油
き		玉ねぎ 人參 キャベツ 大根 なら きゅうり 小松菜 しょうが しめじ	玉ねぎ 人參 トマト ビーマン きゅうり ブロッコリー 白菜 ほうれん草	人參 キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	玉ねぎ 人參 ブロッコリー 枝豆 パナナ りんご 黄桃・パイナップル
みどり		<b>スポーツの日</b>			
21 		22 牛乳 カレーうどん 北海サラダ バナナ	23 牛乳 コッペパン、生野菜 魚フライ&タルソース ミネストローネ	24 牛乳 マーボー大根丼 レンコン平つくね 中華スープ	25 牛乳 ビビンバ(麦ご飯) わかめスープ おかしな目玉焼き
こんだて		牛乳 とり肉 卵 もずく 花かつお	牛乳 魚 卵 ベーコン	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 わかめ	牛乳 牛肉 卵 わかめ
あか		精白米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま サラダ油	コッペパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油	精白米 押し麦 砂糖 でん粉 ごま油	精白米 押し麦 砂糖 ごま油
き		白ねぎ 人參 なら にんにく しょうが	玉ねぎ 人參 チンゲン菜 白ねぎ きゅうり パナナ いんげん マッシュルーム コーン ピクルス	大根 玉ねぎ 人參 白菜 しめじ レンコン にんにく しょうが しいたけ	人參 もやし ほうれん草 白ねぎ しょうが にんにく もも缶
みどり		<b>中3年 ☆修学旅行 in九州☆</b>			
28 		29 牛乳 みそラーメン 大根甘酢漬 青きりみかん	30 牛乳 ピタパン スラッピージョー コールスロー 肉団子白菜スープ	31 <b>小5・6年☆宿泊学習☆</b> 牛乳、サラダ メキシカンライス コンスープ デザート 	病気に負けないからだ 朝、昼、晩、 3食しっかり食べて からだを動かそう！ 
こんだて		牛乳 ぶた肉 とりガラ だし骨 出し昆布 みそ 中華麺 砂糖 ごま油	牛乳 ぶた・とりひき肉 大豆 チーズ ミートボール ピタパン パン粉 砂糖 でん粉 ドレッシング オリーブ油	牛乳 ワインナー 卵 ミックスピーズ 精白米 砂糖 でん粉 ドレッシング サラダ油	
あか		人參 ごぼう ほうれん草 きゅうり 小松菜 しめじ しいたけ	キャベツ 人參 もやし にんにく しょうが 大根 青きりみかん	玉ねぎ 人參 ビーマン 白菜 ほうれん草 にんにく	
き		精白米 さつまいも サラダ油		玉ねぎ 人參 ビーマン きゅうり かぼちゃ えのき ブロッコリー カリフラワー コーン	
みどり					