



# 10月予定献立表



上市町立上市中央小学校

	主食	牛乳	こんだて名	使用している食品							
				[赤] 血や肉や骨をつくる		[緑] 体の調子を整える		[黄] 熱や力になる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ごはん	○	きびなごのクリスピーあげ くきわかめのきんぴら とうふチヂ	ぶたにく やきどうふ とうにゅう	牛乳 きびなご くきわかめ	にんじん にら	ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ	にんにく はくさい えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	
4火	ごはん	○	<b>いわしの日こんだて</b> いわしのしょうがに かぶのゆかりあえ かぼちゃのそぼろに	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな あかしそ	しょうが たまねぎ グリーンピース	かぶ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん こんにやく		
5水	ごはん	○	とりにくのみそあえ まめみそあえ ぐだくさんじる	とりにく だいす とうふ	牛乳 みそ	にんじん こまつな	しめじ しょうが たまねぎ はくさい	ねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
6木	ごはん	○	さんまのおろしに ピーマンソテー たまごとし	さんま ぶたにく こうやどうふ	たまご ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン	だいこん キャベツ ほししいたけ	もやし たまねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ピーマン
7金	キャロットパン	○	<b>目のあいごてーこんだて</b> フィッシュパコラ コーンサラダ しるねぎのクリームに ブルーベリーゼリー	かれい ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん フロccoli	キャベツ たまねぎ ブルーベリー	とうもろこし ねぎ	キャロットパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	
11火	ごはん	○	ししゃものからあげ アーモンドあえ たきあわせ かき	がんもどき ししゃも	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	もやし はくさい だいこん たけのこ かき	はくさい たけのこ	ごはん さとう こんにやく でんぶん じゃがいも	あぶら アーモンド	
12水	ごはん	○	やさしいシューマイ わかめサラダ マーボーどうふ	ぶたにく あかみそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん フロccoli	きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん さとう シューマイのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら	
13木	ごはん	○	とんかつのあまからに レモンあえ こんさいスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ だいこん しょうが	きゅうり ねぎ ごぼう	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	
14金	げんりょう コッパパン	○	ソフトめんのミートソースかけ スペインふうオムレツ カリカリビーンズサラダ	ぶたにく だいす たまご	牛乳 チーズ	にんじん フロccoli トマト	キャベツ しめじ しょうが レモン	きゅうり たまねぎ	コッパパン ソフトめん じゃがいも	あぶら オリーブオイル	
17月	ごはん	○	ぶりのみぞれかけ たくあんあえ だいすのいそに	ぶり ぶたにく あつあげ	だいす ひじき	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが キャベツ にんにく しょうが	ごはん さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	あぶら	
18火	ごはん	○	かいせんぎょうざ バンサンスー ホイコウロウ	ぶたにく えび あかみそ	牛乳 たまご	にんじん みずな さやえんどう	にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ	しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう ぎょうざのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら	
19水	むぎごはん	○	<b>セレクトきゅうしょく</b> あきいっぱいかレー たまごロール はなやさいサラダ ★はちみちレモンゼリー ☆ラフランスゼリー	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ だっしふんにゅう	にんじん フロccoli	たまねぎ しょうが しめじ カリフラワー ★レモン ☆ラフランス	しょうが キャベツ にんにく	ごはん むぎ ★はちみつ ★☆☆さとう さといも	あぶら オリーブオイル	
20木	ごはん	○	さくらますのアーモンドあげ ごまびたし わかめのみそしる みかん	さくらます とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ みかん	はくさい たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら アーモンド ごま	
21金	ごはん	○	にくやさしいため のりチーズポテト けんちんじる	ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ あおのり	にんじん	エリンギ キャベツ ごぼう ほししいたけ	たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	
22土	さつまいも ごはん	○	ほっけのしおやき よごし はくさいのみそしる	ほっけ みそ うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい だいこん ねぎ	はくさい ねぎ	ごはん さとう さつまいも	ごま	
25火	ごはん	○	ちぐさやき ピーナッツあえ いかとだいこんのもの	いか たまご	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ だいこん しょうが ねぎ	もやし たけのこ	ごはん さとう こんにやく さといも	ピーナッツ あぶら	
26水	ごはん	○	さばのぎんがみやき きんときまめのにまめ さわにわん りんご	ぶたにく うすあげ きんときまめ	みそ さば	牛乳	にんじん	だいこん ほししいたけ えのきたけ りんご	ごはん さとう		
27木	ごはん	○	ぶりのソースカツ ひじきあえ なめこじる	ぶり とうふ	みそ ひじき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ なめこ ねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
28金	こめこパン	○	ハンバーグのこうみソースかけ グリーンサラダ ポトフ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん フロccoli	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ だいこん	こめこパン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	
31月	ごはん	○	<b>ハロウィンこんだて</b> とりにくとやさしいのあげがらめ いそあえ かきたまじる ハロウィンデザート	とりにく とうふ とうにゅう	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	にんにく しょうが れんこん えのきたけ もやし	しょうが キャベツ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	

※学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。