

10月給食献立表



明和町教育委員会

明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
1 火	麦入りご飯 牛乳	イワシの蒲焼 カレーキャベツ 切り干し大根の煮物	イワシ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ 切干大根 干ししいたけ	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油	751 kcal 28.2 g
★ 2 水 ★	麦入りご飯 牛乳	焼きチキンのレモンソース きゅうりのかつお節和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かつお節	人参	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ にんにく	米 麦 三温糖 こんにゃく かたくり粉	オリーブ油	722 kcal 31.8 g
毎年、リクエスト上位に入ってくる、皆が大好きなきたっぴりの揚げパン♪クマに登場します!!									
3 木	揚げパン 牛乳	肉だんごスープ ツナのレモン和え	きな粉 ツナ 肉団子 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 三温糖 ぶどう糖 春雨 パン粉 かたくり粉	油	728 kcal 28.2 g
4 金	麦入りご飯 牛乳	サケの香茅焼き キャベツのマヨ和え きんぴらごぼう	サケ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 パセリ さやいんげん	玉ねぎ キャベツ ごぼう	米 麦 パン粉 しらたき 三温糖	オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ ごま油 ごま	768 kcal 32.2 g
7 月	麦入りご飯 牛乳	サバの生姜煮 白菜のごま和え ピーマン炒め	サバ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうが	米 麦 三温糖 ビーフン	油 ごま油 ごま	731 kcal 33.2 g
8 火	麦入りご飯 牛乳	チキンカレー かんきつ風味のサラダ	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシ ング カレールウ	726 kcal 22.9 g
9 水	麦入りご飯 牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ	豆腐 豚肉 ハム みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ コーン キャベツ もやし	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま油 ごま	715 kcal 30.5 g
10 木	セルフサンド コッペパン 牛乳	ロングウインナー ポイルキャベツ 豆乳コーンポタージュ	ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳 バター	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 三温糖 小麦粉 じゃが芋	油 ホワイトルウ	723 kcal 28.2 g
11 金	麦入りご飯 牛乳	揚げマグロと大根の煮物 棒鶏韓サラダ	マグロ 鶏肉 うずら卵	牛乳	人参	大根 しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ドレッシング	716 kcal 32.0 g
★ 15 火 ★	麦入りご飯 牛乳	豚キムチ ポテトサラダ 油揚げとほうれん草のみそ汁	豚肉 油揚げ ベーコン みそ	牛乳 チーズ	人参 ニラ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キムチ	米 麦 じゃが芋 三温糖	油 ごま油 ドレッシング ノンエッグマ ヨネーズ	742 kcal 28.6 g
16 水	麦入りご飯 牛乳	サワラの黄金焼き キャベツのごま塩風味 芋煮汁	サワラ 牛肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 しめじ 白ネギ キャベツ	米 麦 里芋 三温糖 こんにゃく	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	715 kcal 32.0 g
17 木	麦入りご飯 牛乳	牛肉コロケ かおり和え 高野豆腐の卵とじ	牛肉 卵 高野豆腐	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ 干ししいたけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 パン粉 しらたき 小麦粉	油	744 kcal 26.0 g
地産産物のさつま芋を大学芋にします。まこもたけも今が旬だよ。旬の物をたくさん食べよう!									
18 金	麦入りご飯 牛乳	まこも入り八宝菜 大学芋	豚肉 うずら卵	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 コーン まこもたけ 干ししいたけ	米 麦 三温糖 さつま芋 かたくり粉	油 ごま	759 kcal 23.3 g
21 月	麦入りご飯 牛乳	豚肉と厚揚げのカレー炒め かきたま汁 ふりかけ	厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 ふりかけ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	米 麦 かたくり粉	油 ごま油	718 kcal 32.8 g
22 火	菜飯 牛乳	うずら卵と野菜の煮物 さつま芋の和風サラダ	豚肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳 かつお節	人参	玉ねぎ 大根 白菜 きゅうり	米 麦 三温糖 さつま芋	油 ごま	731 kcal 27.7 g
23 水	麦入りご飯 牛乳	イカのかりん揚げ もやしのゆかり和え 五目煮豆	イカ 大豆 油揚げ	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 大根 しょうが	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油	733 kcal 34.6 g
24 木	黒糖パン 牛乳	豚肉のアップルソース 米粉豆乳ポタージュ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ りんご	パン 米粉 じゃが芋 三温糖	油	750 kcal 33.5 g
25 金	麦入りご飯 牛乳	アジフライ かぼちゃサラダ けんちん汁	アジ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	大根 ごぼう 玉ねぎ コーン 白ネギ	米 麦 小麦粉 こんにゃく パン粉	ノンエッグマ ヨネーズ 油	720 kcal 27.3 g
28 月	麦入りご飯 牛乳	厚揚げの中華煮 パンサンスー	生揚げ 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉 春雨	油 ごま ごま油	717 kcal 27.0 g
★ 29 火 ★	チュモツバ風ご飯 牛乳	ヤンチョムチキン ピリ辛きゅうり 緑の海藻スープ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ のり	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ コーン きゅうり にんにく たくあん	米 麦 春雨 三温糖 かたくり粉	油 ごま ごま油	814 kcal 31.3 g
キャロット入りオレンジ寒天は、手作りします。人参をすりおろしたものが入っているけど、甘くて美味しいです♪									
30 水	麦入りご飯 牛乳	おでん ごまネーズ和え キャロット入りオレンジ寒天	ちくわ ツナ 揚げボール うずら卵	牛乳	人参	大根 キャベツ	米 麦 里芋 こんにゃく 三温糖 オレンジジュース	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	745 kcal 24.9 g
今回のかぼちゃスープは、粉から手作りします。手間がかかった物は、一段とおいしいはす! 本日、ハロウィン🎃									
31 木	セルフバーガー アシドミルク 牛乳	ハンバーグトマトソース サンド用キャベツ 手作りかぼちゃスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	バター アシドミルク 牛乳	トマト 人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン 三温糖 小麦粉	油	715 kcal 25.6 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。

👉 ←厨房内で、一から手作業で調理しています。

★←一年生の生徒が考えた献立です。(2日.15日.29日)

