



# 平成28年 10月分 学校給食献立予定表

ア：アレルギーを起こしやすい原材料

1日ごとのアレルギーが表示してありますので、各献立につきましては各学校にお問い合わせください。



すききらいをなくしましょう

	月	火	水	木	金
	<b>3日</b> ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる てりどり いもけんぴ	<b>4日</b> ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ピリからやきにくどん	<b>5日</b> ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソフトめん コーンフライ	<b>6日</b> ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ とりこくのからあげ ◎ブロッコリーのおかかあえ	<b>7日</b> むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき ひじきのいために *ブルーベリーゼリー
赤	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】【とうふ】あかみそ とりこく	【ぎゅうにゅう】ベーコン【とうふ】わかめ 【ぶたにく】	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】とりこく かつおぶし	【ぎゅうにゅう】ぎゅうにく かまぼこ ひじき マグロフレーク
緑	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	もやし ホールコーン ねぎ ビーマン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく コーンフライ	にんじん ねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが ブロッコリー	こんにやく ほくさい にんじん えのきたけ ねぎ ホールコーン
黄	【ごはん】さといも さとう あぶら いもけんぴ	【ごはん】ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	ソフトめん あぶら	【ごはん】ビーフン あぶら でんぶん ドレッシング	【むぎごはん】あぶら さとう かくふ ブルーベリーゼリー
ア	乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦	乳 豚肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦 りんご もも	乳 豚肉 小麦 大豆 りんご	乳 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆 りんご	乳 牛肉 小麦 大豆
	<b>10日</b> たいいくのひ	<b>11日</b> ごはん ぎゅうにゅう よしのじる ハンバーグのきのこあんかけ	<b>12日</b> ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さんまのぎんがみやき	<b>13日</b> りんごパン ぎゅうにゅう くりのポターージュ ポークピカタ(ケチャップ) ◎ささみのサラダ	<b>14日</b> ごもくごはん ぎゅうにゅう ちやわんむしスープ あきざけのフライ(ソース) *やきプリンタルト
赤		【ぎゅうにゅう】とりこく あつあげ ハンバーグ	【ぎゅうにゅう】とりこく【とうふ】 さんまのぎんがみやき	【ぎゅうにゅう】とりこく なまクリーム ポークピカタ ささみフレーク	【ぎゅうにゅう】【たまご】かまぼこ とりこく あきざけのフライ
緑		だいこん にんじん ねぎ しめじたけ まいたけ えのきたけ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	にんじん えのきたけ【みつば】ほししいたけ
黄		【ごはん】さといも でんぶん さとう あぶら	【ごはん】あぶら ごまあぶら	りんごパン くり じゃがいも あぶら ごまドレッシング	【ごもくごはん】でんぶん あぶら やきプリンタルト
ア		乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉	乳 鶏肉 大豆 ごま 小麦	乳 小麦 大豆 豚肉 りんご 鶏肉 卵 ゼラチン ごま	乳 小麦 大豆 鶏肉 卵 さば さけ りんご
	<b>17日</b> ごはん ぎゅうにゅう ごじる シーちゃんタケちゃん *かき	<b>18日</b> ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ハムサラダ(ごまドレッシング) ココアパウダー	<b>19日</b> ちゅうかめん ぎゅうにゅう しおラーメン ◆ハニーパンブキン◆	<b>20日</b> はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう だんごなべ さばのしおやき ◎きゅうりのこんぶあえ	<b>21日</b> むぎごはん ぎゅうにゅう すいとんじる ぎゅうにくコロッケ つぼづけ
赤	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】【だいや】【とうふ】 ミックスみそ マグロフレーク	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】なまクリーム ハム	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】やきぶた	【ぎゅうにゅう】とりだんご にんじんごぼうだんご さば しおこんぶ	【ぎゅうにゅう】あぶらあげ
緑	にんじん だいこん ねぎ しょうが たけのこ さやいんげん かき	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン マッシュルーム	にんじん もやし ホールコーン チンゲンサイ かほちゃ	はくさい にんじん しめじたけ だいこん しらたき ねぎ きゅうり	はくさい だいこん にんじん ねぎ つぼづけ
黄	【ごはん】さといも さとう あぶら	【ごはん】じゃがいも あぶら ごまドレッシング ココアパウダー	【ちゅうかめん】あぶら はちみつ さとう ごま	【はつがげんまいごはん】あぶら	【むぎごはん】あぶら ぎゅうにくコロッケ すいとん
ア	乳 豚肉 大豆 小麦	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 パナナ りんご ごま 卵	乳 小麦 豚肉 大豆 さば 鶏肉 ゼラチン ごま	乳 鶏肉 いか 豚肉 小麦 大豆 さば	乳 小麦 大豆 牛肉
	<b>24日</b> ごはん ぎゅうにゅう あきのみかくじる めひかりのこうみあげ・2こ ◎いんげんのごまあえ	<b>25日</b> ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん はるまき ◎もやしのナムル	<b>26日</b> スライスパン ぎゅうにゅう ポトフ ささみフライ(ソース) チョコクリーム	<b>27日</b> ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー レモンゼリーあえ	<b>28日</b> わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる とうふバーグのごまみそだれ *りんご
赤	【ぎゅうにゅう】とりこく ミックスみそ 【めひかりのこうみあげ】	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】えび いか はるまき 【うずらたまご】	【ぎゅうにゅう】ウインナー ささみフライ	【ぎゅうにゅう】【ぶたにく】	【ぎゅうにゅう】とりこく かまぼこ あかみそ とうふバーグ
緑	にんじん しめじたけ えのきたけ ごぼう ねぎ さやいんげん	にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン ほししいたけ もやし きゅうり	にんじん たまねぎ キャベツ しめじたけ	たまねぎ にんじん グリンピース みかん パイン もも ナタデココ	にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ りんご
黄	【ごはん】さつまいも ごまあぶら あぶら ごま	【ごはん】あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	スライスパン じゃがいも あぶら チョコクリーム	【ごはん】じゃがいも あぶら レモンゼリー	【わかめごはん】あぶら さとう ごま
ア	乳 鶏肉 ごま 大豆 小麦 さば	乳 豚肉 えび いか 卵 鶏肉 ごま 大豆 小麦	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご	乳 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ もも	乳 鶏肉 大豆 小麦 ごま りんご
	<b>31日</b> ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ まぐろのりんごソース	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p>19日(水)の「ハニーパンブキン」は、南部中学校のせいとが かんがえたこんだてです。</p> <p>10月10日の「めのあいごデー」にちなんできゅうしよくでは、7日にブルーベリーゼリーがとうじょうします。ブルーベリーには、しかくきのうのかいぜんこうかある「アントシアニン」がぶくまれています。</p> <p>まいつき 19日は「しょくいくの日」~おうちでごはんの日~ これをきかいに きゅうしよくじかんやかていでしょくじじかんに「しょく」について いろいろ はなしあててみましょう。</p> <p style="text-align: right;"><b>毎月19日</b></p> </div>			
赤	【ぎゅうにゅう】ベーコン まぐろ				
緑	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご				
黄	【ごはん】じゃがいも さとう あぶら				
ア	乳 豚肉 大豆 小麦 りんご				

\* 赤：おもにからだをつくるもとになる \* 緑：おもにからだのちようしをとのえる \* 黄：おもにエネルギーのもとになる

\* するしのやきプリンタルト、かき、りんごのほうろうし、ブルーベリーゼリーのからようき・スプーンなどはぎょうしゃがかいしゅうします。

◆ おうぼこんだて

\* サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

\* ..ちさんちしよう..【 】のしよくひんはあいけんさんのものをししようしています。

\* てんこうによりさんちがかわることがあります。

\* こんだてめいこ( )でさいされているちようみりようは、こぶろタイプです。

◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

\* 4日、12日、20日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

好評献立のレシピを公開しています

