



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。

偏食をなくしましょう

	月	火	水	木	金
	3日 ご飯 牛乳 けんちん汁 さんまの銀紙焼き ◎ブロッコリーのおかか和え	4日 ご飯 牛乳 すいとん汁 牛肉コロッケ つぼ漬	5日 麦ご飯 牛乳 すきやき ひじきのいため煮	6日 ご飯 牛乳 わかめスープ ピリ辛焼肉丼 *ブルーベリーゼリー	7日 ソフトめん 牛乳 カレーソフトめん コーンフライ ◎ささみのサラダ
赤	【牛乳】鶏肉【豆腐】さんまの銀紙焼き かつお節	【牛乳】油揚げ	【牛乳】牛肉 かまぼこ マグロフレーク ひじき	【牛乳】ベーコン【豆腐】わかめ 【豚肉】	【牛乳】【豚肉】ささみフレーク
緑	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい だいこん にんじん ねぎ つぼ漬	こんにやく はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ホールコーン	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 キャベツ
黄	【ご飯】ごま油 油 ドレッシング	【ご飯】油 すいとん 牛肉コロッケ	【麦ご飯】油 さとう かかふ	【ご飯】油 さとう ごま油 でんぶん ブルーベリーゼリー	ソフトめん 油 ごまドレッシング
ア	乳 鶏肉 大豆 ごま 小麦 りんご 豚肉	乳 小麦 大豆 牛肉	乳 牛肉 小麦 大豆	乳 豚肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦 りんご もも	乳 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉 ゼラチン ごま 卵
	10日 体育の日	11日 ご飯 牛乳 コンソメスープ まぐろのりんごソース	12日 ご飯 牛乳 吉野汁 ハンバーグのきのこあんかけ	13日 五目ご飯 牛乳 茶わん蒸しスープ 秋ざけのフライ(ソース)	14日 りんごパン 牛乳 栗のポターージュ ポークピカタ(ケチャップ)
赤		【牛乳】ベーコン まぐろ	【牛乳】鶏肉 厚揚げ ハンバーグ	【牛乳】【卵】かまぼこ 秋ざけのフライ 鶏肉	【牛乳】鶏肉 生クリーム ポークピカタ
緑		たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	だいこん にんじん ねぎ しめじたけ まいたけ えのきたけ	にんじん えのきたけ【みつば】干しいたけ	たまねぎ にんじん パセリ
黄		【ご飯】油 さとう じゃがいも	【ご飯】でんぶん さとう 油 さといも	【五目ご飯】でんぶん 油	りんごパン 栗 じゃがいも 油
ア		乳 豚肉 大豆 小麦 りんご	乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉	乳 鶏肉 小麦 大豆 卵 さば さけ りんご	乳 小麦 大豆 豚肉 りんご 鶏肉 卵 りんご
	17日 ご飯 牛乳 秋の味覚汁 めひかりの香味揚げ・3個 ◎いんげんのごま和え	18日 ご飯 牛乳 ビーフンスープ 鶏肉のから揚げ *焼きプリンタルト	19日 発芽玄米ご飯 牛乳 だんご鍋 さばの塩焼き ◎きゅうりの昆布和え	20日 中華めん 牛乳 塩ラーメン ◆ハニーパンブキン◆ *柿	21日 麦ご飯 牛乳 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
赤	【牛乳】鶏肉 ミックスみそ 【めひかりの香味揚げ】	【牛乳】【豚肉】鶏肉	【牛乳】鶏だんご にんじんごぼうだんご さば 塩昆布	【牛乳】【豚肉】焼き豚	【牛乳】【豚肉】生クリーム ハム
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	はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	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	にんじん もやし ホールコーン チンゲンサイ かぼちゃ 柿	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン
黄	【ご飯】さつまいも 油 ごま油 ごま	【ご飯】油 でんぶん 焼きプリンタルト ビーフン	【発芽玄米ご飯】油	【中華めん】油 はちみつ さとう ごま	【麦ご飯】じゃがいも 油 ごまドレッシング ココアパウダー
ア	乳 鶏肉 ごま 大豆 小麦 さば	乳 豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦 卵	乳 鶏肉 いか 豚肉 小麦 大豆 さば	乳 小麦 豚肉 大豆 さば 鶏肉 ゼラチン ごま	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 パナナ りんご ごま 卵
	24日 ご飯 牛乳 呉汁 シーちゃんタケちゃん いもけんぴ	25日 ご飯 牛乳 ポークカレー レモンゼリー和え	26日 わかめご飯 牛乳 すまし汁 豆腐バーグのごまみそだれ *りんご	27日 ご飯 牛乳 中華飯 春巻 ◎もやしのナムル	28日 スライスパン 牛乳 ポトフ ささみフライ(ソース) チョコクリーム
赤	【牛乳】【豚肉】【大豆】ミックスみそ【豆腐】 マグロフレーク	【牛乳】【豚肉】	【牛乳】鶏肉 かまぼこ 豆腐バーグ 赤みそ	【牛乳】【豚肉】えび いか 春巻 【うずら卵】	【牛乳】ウインナー ささみフライ
緑	だいこん にんじん ねぎ しょうが たけのこ さやいんげん	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 干しいたけ りんご	にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン もやし きゅうり 干しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじたけ
黄	【ご飯】さといも さとう 油 いもけんぴ	【ご飯】油 じゃがいも レモンゼリー	【わかめご飯】油 さとう ごま	【ご飯】油 さとう でんぶん ごま油	スライスパン 油 じゃがいも チョコクリーム
ア	乳 豚肉 大豆 小麦	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	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
	31日 ご飯 牛乳 豚汁 てりどり	 20日(木)の「ハニーパンブキン」は、南部中学校の生徒が考えた献立です。			
赤	【牛乳】【豚肉】【豆腐】赤みそ 鶏肉	 10月10日の「目の愛護デー」にちなんで給食では、6日にブルーベリーゼリーが登場します。ブルーベリーには、視覚機能の改善に効果のある「アントシアニン」が含まれています。			
緑	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが				
黄	【ご飯】油 さとう さといも				
ア	乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦				
		 毎月19日は、「食育の日～おうちでご飯の日～」これを機会に給食時間や家庭での食事時間に「食」についていろいろ話しあってみましょう。 毎月19日			
		 子どもの基本的な生活習慣の育成 「早寝・早起き・朝ごはん」			

* 赤：おもに体をつくるものになる * 緑：おもに体の調子をととのえる * 黄：おもにエネルギーのものになる
 * 印の焼きプリンタルト、柿、りんごの包装紙、ブルーベリーゼリーの空容器・スプーンなどは業者が回収します。

◆ 応募献立

- * サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでで使用します。
- ..地産地消・・【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。
- * 天候により産地が変わることがあります。
- * 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシング等であえてあります。

* 6日、12日、19日、26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

