



# 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日ごとのアレルゲン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 ごじる シーちゃんタケちゃん	<b>4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 ◎ささみのサラダ	<b>5日</b> ごはん ぎゅうにゅう すきやき ひじきのいために	<b>6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 *ブルーベリーゼリー	<b>7日</b> むぎごはん ぎゅうにゅう よしのじる ハンバーグのきのこあんかけ いもけんぴ
赤 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 【だいず】 【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】 ささみフレーク	【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	【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】 とりにく あつあげ ハンバーグ
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	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	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 ピーマン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく	だいこん にんじん ねぎ しめじたけ まいたけ えのきたけ
黄 【ごはん】 さといも さとう あぶら	ソフトめん あぶら ごまドレッシング	【ごはん】 あぶら さとう かくふ	【ごはん】 ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ブルーベリーゼリー	【むぎごはん】 さといも でんぶん さとう あぶら いもけんぴ
ア 乳 豚肉 大豆 小麦	乳 豚肉 小麦 大豆 りんご ゼラチン 鶏肉 卵 ごま	乳 牛肉 小麦 大豆	乳 豚肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦 りんご もも	乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉
<b>10日</b> たいいくのひ	<b>11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 *りんご	<b>12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)	<b>13日</b> ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ とりにくのからあげ ◎いんげんのごまあえ	<b>14日</b> むぎごはん ぎゅうにゅう ちawanむしスープ あきざけのフライ(ソース)
赤 	【ぎゅうにゅう】 とりにく 【とうふ】 さんまのぎんがみやき	【ぎゅうにゅう】 とりにく なまクリーム ポークピカタ	【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 とりにく	【ぎゅうにゅう】 【たまご】 かまぼこ とりにく あきざけのフライ
緑 にんじん しめじたけ えのきたけ ごぼう ねぎ ブロccoli	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ りんご	たまねぎ にんじん バセリ	にんじん ねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが さやいんげん	にんじん えのきたけ 【みつば】 ほししいたけ
黄 【ごはん】 あぶら ごまあぶら	【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	【ごはん】 ビーフン あぶら でんぶん ごま	【ごもくごはん】 でんぶん あぶら
ア 乳 鶏肉 大豆 ごま 小麦 りんご	乳 鶏肉 大豆 ごま 小麦 りんご	乳 りんご 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 卵	乳 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆 さば	乳 大豆 鶏肉 小麦 卵 さば さけ りんご
<b>17日</b> ごはん ぎゅうにゅう あきのみかじる めひかりのこうみあげ・2こ ◎プロッコリーのおかかあえ	<b>18日</b> ちゅうかめん ぎゅうにゅう しおラーメン ◆ハニーパンクン◆ ココアパウダー	<b>19日</b> 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	<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 ハヤシライス ハムサラダ(ごまドレッシング)
赤 【ぎゅうにゅう】 とりにく ミックスみそ 【めひかりのこうみあげ】 かつおぶし	【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 やきぶた	【ぎゅうにゅう】 あぶらあげ	【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】 【ぶたにく】 なまクリーム ハム
緑 にんじん しめじたけ えのきたけ ごぼう ねぎ ブロccoli	にんじん もやし ホールコーン チンゲンサイ かぼちゃ	はくさい だいこん にんじん ねぎ つぼづけ	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	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
黄 【ごはん】 さつまいも ごまあぶら あぶら ドレッシング	【ちゅうかめん】 あぶら はちみつ さとう ごま ココアパウダー	【ごはん】 あぶら ぎゅうにくコロッケ すいとん	【はつがげんまいごはん】 あぶら	【むぎごはん】 じゃがいも あぶら ごまドレッシング
ア 乳 鶏肉 ごま 大豆 小麦 りんご 豚肉	乳 小麦 豚肉 大豆 鶏肉 ゼラチン さば ごま	乳 小麦 大豆 牛肉	乳 鶏肉 いか 豚肉 小麦 大豆 さば	乳 豚肉 りんご 小麦 大豆 パナナ 鶏肉 ごま 卵
<b>24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 * やきプリンタルト	<b>25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>26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>27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>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 * かき
赤 【ぎゅうにゅう】 ベーコン まぐろ	【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】	【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 えび いか 【うずらたまご】 はるまき	【ぎゅうにゅう】 ウィナー ささみフライ	【ぎゅうにゅう】 とりにく かまぼこ あかみそ とうふバーグ
緑 たまねぎ にんじん プロッコリー りんご	たまねぎ にんじん グリンピース みかん バイン もも ナタデココ	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	にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ かき
黄 【ごはん】 じゃがいも さとう あぶら やきプリンタルト	【ごはん】 じゃがいも あぶら レモンゼリー	【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	【わかめごはん】 あぶら さとう ごま
ア 乳 豚肉 大豆 小麦 りんご 卵	乳 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ もも	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 ごま 小麦 大豆 乳	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご	乳 鶏肉 大豆 小麦 ごま
<b>31日</b> ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる てりどり	 <p>18日(火)の「ハニーパンクン」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ょくでは、6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、しよくきのうのかいぜんこうかのある「アントシアニン」がふくまれています。</p> <p>まいつき 19日は「しよくいくの日」~おうちでごはんの日~ これをきかいて きゅうしょくじかんやかていで の しよくじじかんを 「しよく」について いろいろ はなしあって みましょう。 <b>毎月19日</b></p> <p>こどものきほんてき せいかつしゅうかんの いくせい 「はやね・はやおき・あさごはん」</p>			
赤 【ぎゅうにゅう】 【ぶたにく】 【とうふ】 あかみそ とりにく				
緑 こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが				
黄 【ごはん】 あぶら さとう さといも				
ア 乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦				

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

\* しるしのりんご、やきプリンタルト、かきのほうろし、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、すべてゆでてしゅうします。

..ちさんちしょう..【】のしよくひんはあいけんさんのものをしよくしてしゅうします。

\* てんこうによりさんちがかわることがあります。

\* こんだてめいにく( )できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。

◎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。

\* 6日、11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ゲンとそば・落花生を含んでいます。

好評献立のレシピを公開しています

