



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	4日 麦ご飯 牛乳 すきやき ひじきのいため煮 *りんご	5日 ご飯 牛乳 吉野汁 ハンバーグのきのこあんかけ	6日 ご飯 牛乳 秋の味覚汁 めひかりの香味揚げ・3個 ◎ブロッコリーのおかか和え	7日 ソフトめん 牛乳 カレーソフトめん ◆ハニーパンブキン◆ ◎ささみのサラダ *ブルーベリーゼリー
赤 【牛乳】 鶏肉 【豆腐】 さんまの銀紙焼き	【牛乳】 牛肉 かまぼこ マグロフレーク ひじき	【牛乳】 鶏肉 厚揚げ ハンバーグ	【牛乳】 鶏肉 ミックスみそ 【めひかりの香味揚げ】 かつお節	【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	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 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 しめじたけ えのきたけ ごぼう ねぎ ブロッコリー	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 キャベツ かぼちゃ
黄 【ご飯】 ごま油 油	【麦ご飯】 油 さとう かくふ	【ご飯】 でんぶん さとう 油 さといも	【ご飯】 さつまいも 油 ごま油 ドレッシング	ソフトめん 油 ごまドレッシング はちみつ さとう ごま ブルーベリーゼリー
ア 乳 鶏肉 大豆 ごま 小麦	乳 牛肉 小麦 大豆 りんご	乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉	乳 鶏肉 ごま 大豆 豚肉 りんご 小麦	乳 小麦 豚肉 大豆 りんご ごま ゼラチン 鶏肉 卵
10日 体育の日	11日 麦ご飯 牛乳 ビーフンスープ 鶏肉のから揚げ ◎いんげんのごま和え	12日 五目ご飯 牛乳 茶碗蒸しスープ 秋さげのフライ(ソース)	13日 麦ご飯 牛乳 わかめスープ ピリ辛焼肉丼	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】 【豚肉】 鶏肉	【牛乳】 【卵】 かまぼこ 秋さげのフライ 鶏肉	【牛乳】 ベーコン 【豆腐】 わかめ 【豚肉】	【牛乳】 鶏肉 生クリーム ポークピカタ
緑	にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが さやいんげん	にんじん えのきたけ 【みづば】 干しいたけ	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 パセリ
黄	【ご飯】 ビーフン 油 でんぶん ごま	【五目ご飯】 でんぶん 油	【ご飯】 油 さとう ごま油 でんぶん	りんごパン 栗 じゃがいも 油
ア	乳 豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦 さば	乳 鶏肉 大豆 小麦 卵 さば さけ りんご	乳 豚肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦 りんご もも	乳 小麦 りんご 大豆 鶏肉 豚肉 卵
17日 麦ご飯 牛乳 呉汁 シーちゃんタケちゃん いもけんぴ	18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	19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	20日 中華めん 牛乳 塩ラーメン コーンフライ	21日 麦ご飯 牛乳 すいとん汁 牛肉コロッケ つぼ漬
赤 【牛乳】 【豚肉】 【豆腐】 ミックスみそ 【豆腐】 マグロフレーク	【牛乳】 鶏肉 だんご にんじん ごぼう だんご さば 塩昆布	【牛乳】 【豚肉】 生クリーム ハム	【牛乳】 【豚肉】 焼き豚	【牛乳】 油揚げ
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	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 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	にんじん もやし ホールコーン チンゲンサイ コーンフライ	はくさい だいこん にんじん ねぎ つぼ漬
黄 【ご飯】 さといも さとう 油 いもけんぴ	【発芽玄米ご飯】 油	【ご飯】 じゃがいも 油 ごまドレッシング ココアパウダー	中華めん 油	【麦ご飯】 油 すいとん 牛肉コロッケ
ア	乳 豚肉 大豆 小麦	乳 鶏肉 いか 豚肉 小麦 大豆 さば	乳 小麦 豚肉 大豆 ゼラチン 鶏肉 さば ごま	乳 小麦 大豆 牛肉
24日 麦ご飯 牛乳 豚汁 てりどり	25日 麦ご飯 牛乳 中華飯 春巻 ◎もやしのナムル	26日 麦ご飯 牛乳 ポークカレー レモンゼリー和え	27日 わかめご飯 牛乳 すまし汁 豆腐バーグのごまみそだれ *柿	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】 【豆腐】 赤みそ 鶏肉	【牛乳】 【豚肉】 えび いか 【うずら卵】 春巻	【牛乳】 【豚肉】	【牛乳】 鶏肉 かまぼこ 豆腐バーグ 赤みそ	【牛乳】 ウインナー ささみフライ
緑 こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	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	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 柿	にんじん たまねぎ キャベツ しめじたけ
黄 【ご飯】 油 さとう さといも	【ご飯】 油 さとう でんぶん ごま油	【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	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 鶏肉 小麦	乳 豚肉 えび いか 卵 鶏肉 ごま 小麦 大豆	乳 豚肉 小麦 大豆 りんご もも パナナ	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご

31日 麦ご飯 牛乳 コンソメスープ まぐろのりんごソース *焼きプリンタルト
赤 【牛乳】 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 【ご飯】 油 さとう 焼きプリンタルト じゃがいも
ア 乳 豚肉 大豆 小麦 りんご 卵

7日(金)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。

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで給食では、7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。

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
* 印のりんご、柿、焼きプリンタルトの包装紙、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、すべてゆでて使用します。
- ・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ててあります。
- * 3日、13日、18日、27日のおかずには、調味料に卵・卵・小麦・えび・かきを含むことがありますが、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

