



10月 小学校給食献立予定表



	月	火	水	木	金	
	3日 いためビーフン ごはん チンゲンサイととうふのスープ	4日 こがねあえ さんまのみぞれがけ むぎごはん ぶたじる	5日 フルーツカクテル ふくじんづけ あきのしゅんカレー	6日 さつまいもだいずのじゃこあまがらめ ごもくうどん	7日 ほうれんそうのどりにくとレンコンのレモンソースかけ ごはん いそかじる	
赤	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・とうふとりにく	ぎゅうにゅう・さんま・ぶたにく・とうふわかめ・みそ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこだいず・ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼことうふ・あおさ	
緑	キャベツ・たまねぎ・にんじんほしいたけ・しょうが・にんにくチンゲンサイ・もやし・たけのこ	だいこん・ほうれんそう・キャベツとうもろこし・にんじん ごぼう・こんにゃく・ねぎ	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ まいたけ・しょうが・にんにく ふくじんづけ・みかん・パン・もも	しょうが・はくさい・にんじん ほしいたけ・ねぎ	れんこん・レモン・ほうれんそう もやし・はくさい・にんじん・ねぎ えのきたけ	
黄	ごはん・ビーフン・あぶらごまあぶら・でんぶん	むぎごはん・あぶら・さとう・さいとも	ごはん・さつまいも・あぶら カクテルゼリー・さとう	うどん・でんぶん・さつまいも あぶら・さとう	ごはん・でんぶん・あぶら・さとう ごま	
	10日 体育の日 豚のイラスト	11日 ソースかつ キャベツソテー くらロール とうにゅうスープ	12日 おひたし わふう ハンバーグ ごはん あかだし	13日 ナムル しゅうまい 2こ ちゃんぽんめん	14日 ゆかりあえ あじフリッター 2こ ごはん ちくぜんに	
赤		ぎゅうにゅう・とんかつ・ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・とうふ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・なると しゅうまい	ぎゅうにゅう・とりにく・なまあげ あじフリッター	
緑		キャベツ・にんじん・フロッキー たまねぎ・カリフラワー	しょうが・チンゲンサイ・はくさい だいこん・えのきたけ・ねぎ	キャベツ・にんじん・たまねぎ ほしいたけ・にんにく・ねぎ もやし・きゅうり	だいこん・にんじん・れんこん キャベツ・もやし・あかじそこ	
黄		パン・あぶら・じゃがいも・でんぶん	ごはん・あぶら・さとう・でんぶん	ちゅうかめん・さとう・ごまあぶら	ごはん・さいとも・あぶら・さとう	
	17日 ほねぶとあえ とりにくのからあげ ごはん かきたまじる	18日 さいともそぼろに さけ ごはん むぎごはん いかだんごじる	19日 ホイコーロー りんご ごはん ワンタンスープ	20日 ブルーベリー ゼリー まめめ サラダ こがたロール ペンネカルボナーラ	21日 ツナとごんさいの マヨさんびら しろうごま つくね 2こ ごはん あわせみそじる	
赤	ぎゅうにゅう・とりにく・ちりめんじゃこ たまご・かまぼこ	ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく いかだんご・とうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく	ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご チーズ・なまクリーム・だいず・ツナ	ぎゅうにゅう・しろうごまつくね・ツナ とうふ・あぶらあげ・みそ	
緑	しょうが・にんにく・こまつな はくさい・えのきたけ・ねぎ	にんじん・こんにゃく・さやいんげん えのきたけ・はくさい ねぎ・ほしいたけ	キャベツ・ねぎ・にんじん・たけのこ しめじ・しょうが・にんにく・もやし チンゲンサイ・たまねぎ・りんご	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム パセリ・えだまめ・きゅうり とうもろこし	れんこん・にんじん・ねぎ・たまねぎ えのきたけ	
黄	ごはん・でんぶん・こむぎこ・あぶら さとう・ごま	むぎごはん・さとう・あぶら・さいとも でんぶん	ごはん・さとう・あぶら・でんぶん ワンタンのかわ	パン・ペンネ・ドレッシング ブルーベリーゼリー	ごはん・あぶら・マヨネーズ・じゃがいも	
	24日 こんぶあえ とりそぼろ ごはん いものこじる	25日 ひじきサラダ わふうカレーソフトめん	26日 そくせきづけ いわしのうめに ごはん あきのみかじる	27日 ピピンパ ごはん はるさめスープ	28日 いそかあえ さわらのしおやき くりなめし のっぺいじる	
赤	ぎゅうにゅう・とりにく・こんぶ・とうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ・ひじき・こうやどろふ・とりにく	ぎゅうにゅう・いわしのうめに ぶたにく・とうふ・みそ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご とりにく	ぎゅうにゅう・さわら・のり・とりにく とりにく	
緑	しょうが・グリーンピース・はくさい もやし・にんじん・えのきたけ だいこん・ねぎ	ごぼう・たまねぎ・にんじん ほしいたけ・ねぎ・キャベツ きゅうり	はくさい・にんじん・たくあん えのきたけ・しめじ・だいこん・ねぎ	たけのこ・にんにく・ほうれんそう・もやし にんじん・はくさい・チンゲンサイ ほしいたけ・とうもろこし	ひろしまな・きょうな・だいこんば こまつな・はくさい・だいこん にんじん・こんにゃく・ねぎ	
黄	ごはん・さとう・さいとも	ソフトめん・でんぶん・さとう ドレッシング	ごはん・さつまいも	はつがげんまい・ごはん・さとう・ごまあぶら ごま・はるさめ・あぶら	ごはん・くり・あぶら・さとう・さいとも でんぶん	
	31日 ポパイサラダ パンキンパバロア ハヤシライス	◆お知らせ◆ 4日・12日・18日・24日のおかずの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは学校栄養士にお問い合わせください。 *なお、一宮市の給食では、「そば・落花生」は、使用していません。			10月 世界食料月間 10/16 世界食料デーです! ★世界食料デーとは、国連が制定した世界の食料についての問題を考える日です。 ★給食の残食を減らすことで、食品ロスを減らすことができます。 きゅうしよをのこさずたべよう!	◆給食レシビ公開◆ 一宮市では、学校給食課のホームページに「好評献立」を掲載しています。 QRコードを読み取り ↓
赤	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム					
緑	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・ほうれんそう・キャベツ とうもろこし					
黄	ごはん・じゃがいも・あぶら マヨネーズ・パンキンパバロア					

★ 赤:からだのち・にく・ほねになる

緑:からだのちよしをよくする

黄:からだのねつやちからのもとになる ★