

10月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜 日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
1 火	コッペパン	○	魚のチリソースかけ 春雨サラダ わかめスープ	メルルーサ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン	コッペパン でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油
2 水	ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 ごま酢あえ さつま芋チップス	鶏肉 うずら卵	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ごま
3 木	小型 コッペパン	○	スパゲティナポリタン アーモンドあえ 冷凍パイン	ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ パイナップル	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド
4 金	ばらずし	○	さつまいものあげもん すまし汁	油揚げ 卵	牛乳 ちりめん のり わかめ	人参 ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 さつまいも 天ぷら粉	ごま 油
7 月	麦ごはん	○	まながつおの照り焼き おかかあえ 里芋のみそ汁 のりの佃煮	まながつお かつお 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ しめじ	米 大麦 砂糖 でん粉 里いも	
8 火	米粉パン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ りんご	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米粉パン じゃがいも 砂糖	油
9 水	麦ごはん	○	肉じゃが 昆布あえ 小魚の佃煮	豚肉	牛乳 昆布 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 もやし	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま
10 木	コッペパン	○	すずきのバジルフライ コールスローサラダ コーンポタージュスープ	ベーコン すずき	牛乳 脱脂粉乳	パセリ バジル	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング バター
11 金	ジャン バラヤ	○	野菜のスープ煮 アーモンドサラダ ぶどうゼリー	ウインナー ベーコン うずら卵	牛乳	人参 トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ グリーンピース にんにく しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 アーモンド
15 火	五目うどん	○	ししゃものカレー揚げ ゆかりあえ ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ しそ	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし	うどん 天ぷら粉	油 ミックスナッツ
16 水	麦ごはん	○	さけの南部焼き キャベツとじゃこのあえもの みそ汁 しじみの佃煮	さけ 豆腐 みそ しじみ	牛乳 ちりめん	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま ごま油
17 木	校内音楽祭								
18 金	いりこめし	○	ツナあえ きのこ入りみそ汁 かみかみ昆布	油揚げ まぐろ みそ	牛乳 煮干し こんぶ	人参 ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり 大根 しめじ なめこ えのきたけ	米 砂糖	油

日 曜 日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
21 月	麦ごはん	○	ひじきと厚揚げの炒り煮 たくあんあえ しょうゆ豆	豚肉 厚揚げ しょうゆ豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 もやし たくあん	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま
22 火	コッペパン	○	クロダイの酢豚風 キャベツとのりのあえもの 白菜と春雨のスープ	黒鯛 ベーコン	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ 白菜	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま油
23 水	麦ごはん	○	筑前煮 アーモンドあえ 味付けのり	鶏肉 竹輪	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ キャベツ	米 大麦 里いも こんにやく 砂糖	油 アーモンド
24 木	コッペパン	○	鶏肉のガーリック焼き ひじきサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	きゅうり コーン にんにく もも みかん パイナップル	コッペパン 砂糖 希少糖シロップ パイナップル	ごま ごま油
25 金	他人丼	○	ちくわの磯辺揚げ ポン酢あえ さつま芋スティック	豚肉 卵 ちくわ	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ 太ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 天ぷら粉 さつまいも	油
28 月	麦ごはん	○	千草焼き きゅうりの土佐あえ 大根のみそ汁	卵 鶏肉 かつお 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 ねぎ	しいたけ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖	油 ごま
29 火	小型 コッペパン	○	きのこスパゲティ コーンサラダ キャンディーチーズ	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 のり チーズ	小松菜 人参 ブロッコリー	しめじ エリンギ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ	油 ドレッシング
30 水	麦ごはん	○	さんまの蒲焼き キャベツのからしごまあえ さつま汁	さんま 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	米 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま
31 木	ドライ カレー (ナン)	○	元気サラダ アーモンドいりこ	牛肉 大豆 ハム かつお	牛乳 昆布 煮干し	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが 枝豆 きゅうり キャベツ コーン	ナン 小麦粉 砂糖	油 アーモンド

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

✧ 秋祭りの行事食（4日）……………



秋祭りは、米や野菜がたくさんとれたことを神様に報告し、感謝してお祝いをする行事です。香川県の秋祭りで、よく食べられている「ばらずし」や「さつまいものあげもん」が登場します。

✧ 元気サラダ（31日）……………



小学校1年生の国語で学習する「サラダでげんき」では、りっちゃんが病気のお母さんのために作ったサラダが登場します。私たちも給食の「元気サラダ」を食べて、元気な体を作りましょう。