

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 水	麦ごはん	○	肉じゃが 小松菜とわかめのあえ物 納豆	牛肉 納豆	牛乳 わかめ	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 でん粉	油 ごま油 ごま
2 木	わかめ ごはん	○	鮭のごまだれかけ いそ香あえ 豆腐のみそ汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 でん粉	油 ごま
3 金	麦ごはん	○	厚揚げの中華煮 うずら卵と白菜のスープ	厚揚げ 豚肉 えび うずら卵 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく 白菜 玉ねぎ	米 大麦 春雨	油 ごま油
6 月	ばら寿司	○	さつまいものあげもん すまし汁	油揚げ 卵 豆腐	牛乳 ちりめん のり	人参 みつば	しいたけ ごぼう 枝豆 えのきたけ	米 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 ふ	ごま 油
7 火	ミルクパン	○	ポトフ 海藻サラダ きなこ団子	鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖 だんご	油 ごま油 ごま
8 水	麦ごはん	○	えびと豆腐の チリソース煮 春雨サラダ ミックスマッツ	えび 豆腐 ハム	牛乳	チンゲンサイ 人参	にんにく しょうが 大ねぎ 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 カシュー ナッツ アーモンド
9 木	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ きゅうりと油揚げの 酢の物	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きゅうり	うどん 天ぷら粉 砂糖	油 ごま
10 金	キャロット ピラフ	○	コーンポタージュスープ アーモンドサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 バター アーモンド
14 火	コッペパン	○	チリコンカン きのこと卵のソテー りんご	いんげん豆 豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	人参 パセリ トマト ねぎ	玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ エリンギ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 バター オリーブ オイル
15 水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 ツナコーンサラダ キャンディーチーズ	豚肉 豆腐 みそ まぐろ	牛乳 わかめ チーズ	人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ コーン	米 大麦 でん粉	油 ごま油 ドレッシング
16 木	校内音楽祭								
17 金	麦ごはん	○	さばのゆずみそかけ おかかあえ ふしめん汁	さば みそ かつお 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが ゆず キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	ごま
20 月	栗ごはん	○	焼きししゃも アーモンドあえ 切り干し大根の卵とじ	油揚げ 卵	牛乳 ししゃも	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ 切り干し大根 たけのこ しいたけ	米 もち米 砂糖	ごまくり アーモンド 油 ごま油

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 火	ココア 揚げパン	○	フレンチサラダ ミネストローネ	ウインナー	牛乳	人参 パセリ トマト	キャベツ きゅうり みかん セロリー 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油
22 水	麦ごはん	○	筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ 玉ねぎ みかん	米 大麦 さといも こんにやく 砂糖	油
23 木	米粉パン	○	鶏肉のから揚げ ビーンズサラダ 洋風かきたま汁	鶏肉 いんげん豆 大豆 ベーコン 卵	牛乳	パセリ	枝豆 きゅうり キャベツ レモン えのきたけ 玉ねぎ	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ オイル
24 金	きのこ入り ハヤシ ライス	○	元気サラダ ミニトマト	牛肉 ハム かつお	牛乳 生クリーム 昆布	人参 パセリ ミニトマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	米 大麦 砂糖	油
27 月	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き ゆかりあえ きのこ入りみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 しそ ねぎ	もやし 大根 しめじ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉	油
28 火	コッペパン	○	白身魚のマリネ コーンポテト キャベツとベーコンの スープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ レモン コーン キャベツ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 バター
29 水	豚キムチ 丼	○	小松菜の ごまドレッシングあえ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ もやし	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま 油
30 木	レーズン パン	○	パンプキンシチュー ひじきのマリネ キウイ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 ひじき チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり キウイ	レーズン パン 小麦粉 砂糖	油 バター
31 金	鶏ごぼう ごはん	○	ハモとコーンのフライ ごまあえ さといものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ ハモ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう キャベツ 大根 玉ねぎ コーン	米 さといも パン粉 小麦粉 米粉	油 ごま

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 ～

- ☆ 秋のお祭りにちなんだ献立(6日)…ばら寿司、さつまいものあげもん(香川県の郷土料理)
- ☆ 十五夜にちなんだ献立(7日)…きなこ団子
- ☆ 目の愛護デーにちなんだ献立(10日)…ブルーベリーゼリー
- ☆ 食育の日(17日)…ふしめん汁(香川県の郷土料理)
- ☆ ハロウィン(30日)…パンプキンシチュー
- ☆ 教科との関連(24日)…小学校1年生国語の「サラダで元気」でりっちゃんが作る元気サラダが登場します。

