

10月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

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 木	コッペパン	○	とりにくのガーリックやき ひじきサラダ はるさめスープ おつきみゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	コッペパン さとう はるさめ ゼリー	あぶら
2 金	ポークカ レーライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎしめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら
5 月	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ミニトマト	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ミニトマト	にんにくしょうが たまねぎしいたけ もやし きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
6 火	こめこパン	○	じゃがいものカレーに かいそうサラダ ミックスナッツ	ぶたにく しらす	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎしめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら ミックスナツ ツ
7 水	むぎごはん	○	ぶたにくとキャベツのみそ いため ポنزあえ ブルーベリークレープ	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし たまねぎしょうが	こめ おおむぎ さとう クレープ	あぶら ごまあぶら
8 木	ミルクパン	○	きのこスパゲッティ かみかみサラダ りんご	ベーコン	ぎゅうにゅう のり こんぶ	こまつな にんじん	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん りんご	ミルクパン スパゲティ	あぶら
9 金	ごはん	○	とりにくとくりのじぶに わふうサラダ いりこのてんぷら	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ いりこ あおのり	にんじん	れんこん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	くり ごま あぶら
13 火	こくとろパン	○	シーフードのクリームに ピーンズサラダ キウイフルーツ (さめぎゴールド)	えびいか あさり ベーコン だいず	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう クリーム	にんじん パセリ	たまねぎレモン マッシュルーム きゅうり キャベツ キウイフルーツ	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら
14 水	ごはん	○	サーモンのレモンソースかけ たくあんあえ みそしる	さけ みそ	ぎゅうにゅう カットわかめ	こまつな にんじん ねぎ	レモン もやし たくあん たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま
15 木	ミルクパン	○	ごもくうどん おかあえ ぶどうゼリー	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	ミルクパン うどん ゼリー	あぶら
16 金	やきとりど ん	○	こまつなとコーンのあえも の けんちんじる	とりにくたまご かつおぶし あぶらあげ とうふ	のり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ コーン だいこん	こめ おおむぎ さとう さいも こんにやく	あぶら
17 土	ピーンズカ レーライス	○	やさいサラダ	だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら
19 月	むぎごはん	○	とりにくのからあげ きりぼしだいこんのすもの ふしめんじる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも ふしめん	あぶら ごま
20 火	コッペパン	○	オリーブじどりのクリーム シチュー ひじきのマリネ りんごジャム	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう りんごジャム	あぶら バター
21 水	ごはん	○	オリーブぎゅうのブルコギ はるさめサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにくたまねぎ キャベツしめじ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら
22 木	ミルクパン	○	チャンポンめん ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ	ぶたにく まぐろフレー ク	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん ねぎ	たけのこキャベツ もやししいたけ しょうが きゅうり コーン	ミルクパン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら アーモンド

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			
23 金	ごはん	○	さばのしおやき こんぶあえ とんじる あさりのつくだに	さば とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ あさり	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ こんにやく	ごま
26 月	むぎごはん	○	にくじゃが やさいときのこのソテー みかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース もやししめじ えのきたけ みかん	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら
27 火	コッペパン	○	やさいのスープに れんこんチップス おうとうのヨーグルトかけ	とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎしめじ グリーンピース れんこん もも	コッペパン じゃがいも きしょうとう	あぶら
28 水	ごはん	○	さんまのかばやき おかかあえ わかめじる	さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら
29 木	コッペパン	○	パンプキンシチュー げんきサラダ なまパイ	ベーコン とりにくハム かつおぶし	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	たまねぎしめじ きゅうり キャベツ コーン パイン	コッペパン	バター あぶら
30 金	おやこどん	○	いそかあえ かぼちゃのマフィン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ おおむぎ さとう マフィン	あぶら

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

10月の給食目標は「好き嫌いをなく食べよう」です。

秋は、和食では欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。自分の体のため、好き嫌いをなく、さまざまな秋の味覚を味わってみましょう。

今月の給食から「けんき」サラダ

材料 (4人分)

- ハム 4枚
- ぎゅうり 1/2本
- キャベツ 葉2枚
- にんじん 1/4本
- コーン 20g
- トマト 1/2個
- 刻み昆布 ひとつかみ
- かつお節 ひとつかみ
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- こしょう 少々



1年生が国語で学習する「サラダで元気」に登場するサラダです。ご家庭でもいかがですか？

作り方

- キャベツは短冊切りに、ぎゅうりとにんじんは千切りに、トマトは角切りにする。
- キャベツ、にんじん、コーン、刻み昆布はゆでて、冷やす。
- ハムは千切りにして炒める。
- ぎゅうり、ゆでた2、トマト、炒めた3を調味料であえて完成。



～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 十五夜にちなんだ献立 (1日)・・・お月見ゼリー
- ☆ 目の愛護デーにちなんだ献立 (7日)・・・ブルーベリークレープ
- ☆ かみかみデー (8日)・・・かみかみサラダ、りんご
- ☆ 食育の日 (19日)・・・ふしめん汁 (香川県の郷土料理)
- ☆ 教科との関連 (29日)・・・小学校1年生国語の「サラダで元気」でりっちゃんがつくる元気サラダが登場します。
- ☆ ハロウィン (30日)・・・かぼちゃのマフィン

国産農畜水産物無償提供事業・・・10月から2月にかけて、コロナにより需要が減少した国産農畜水産物を、国の補助により学校給食の食材に提供していただく予定です。10月は14日(サーモン)、20日(オリーブ地鶏)、21日(オリーブ牛)を使用する予定です。