

10月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校


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			
2月	むぎごはん	○	さばのごまだれかけ おかかあえ なめこじる	さば かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	キャベツ しめじ なめこ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま
3火	ナン	○	キーマカレー コールスローサラダ アーモンドいりこ	ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ セロリ しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ナン さとう	あぶら ドレッシング アーモンド
4水	ごはん	○	とりにくとやさいのうまに ごますあえ さつまいもチップス	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぷん しらたき さつまいもチップス	あぶら ごま
5木	コッペパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	だいち ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンアス パラガス	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
6金	ばらすし	○	さつまいものあげもん すましじる	あぶらあげ たまご かまぼこ	しらすぼし のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう グリーンピース たまねぎ	こめ さとう さつまいも てんぷらこ	ごま あぶら
10火	ミルクパン	○	きのこスパゲティ コーンサラダ ブルーベリークレープ	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ コーン えのきたけ キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ さとう クレープ	あぶら
11水	むぎごはん	○	さんまのかばやき こんぶあえ みそじる	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう おおむぎ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま
12木	コッペパン	○	さつまいもシチュー かいそうサラダ りんご	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かいそう しらすぼし	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ りんご	コッペパン さつまいも こむぎこ	バター あぶら ドレッシング
13金	ジャン パラヤ	○	やさいのスープに アーモンドサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	セロリ にんにく コーン きゅうり しめじ キャベツ グリーンピース たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
16月	むぎごはん	○	ひじきと あつあげのいりに いそかあえ しょうゆまめ	ぶたにく あつあげ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん さやいんげん こまつな	もやし	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら
17火	こめこパン	○	うずらたまごの クリームに こまつなの ごまドレッシングあえ	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース コーン もやし	こめこパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ごま
18水	ごはん	○	なすいりマーボーどうふ ちゅうかサラダ キャンディーチーズ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
19木	コッペパン	○	さわらの みそマヨネーズやき もやしサラダ コンソメスープ	さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ もやし きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング

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			
20金	いりこめし	○	キャベツの からしごまあえ とうふのみそじる ミックスマツ	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	にんじん ねぎ	ごぼうしいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま ミックスマツ
23月	さつまいも ごはん	○	さばのしおやき たくあんあえ とんじる	さば みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし たくあん ごぼう たまねぎ	こめ さつまいも こんにやく	ごま
24火	コッペパン	○	さかなと カシューナッツのあげに やさいサラダ キャベツとベーコンのスープ	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン でんぷん さとう	カシューナッツ あぶら
25水	むぎごはん	○	ちくぜんに アーモンドあえ あじつけのり	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	こめ さとう おおむぎ さといも こんにやく	あぶら アーモンド
26木	カレー うどん	○	きりぼしだいこんの あますづけ スイートポテト	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ きゅうり だいこん	うどん さとう スイートポテト	ごま
27金	むぎごはん	○	とりにくのてりやき キャベツと きゅうりのごまあえ さつまじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	こめ さとう おおむぎ でんぷん さつまいも	あぶら ごま
30月	ごはん	○	やきにく くきわかめのサラダ トックいりわかめスープ	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら
31火	レーズン パン	○	コーンポタージュスープ げんきサラダ	ベーコン ハム かつお	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こんぶ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	レーズンパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター 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。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ◇ インド料理 (3日) …… キーマカレーは、インド発祥のカレーです。ひき肉に野菜や香辛料を混ぜて作ります。インド料理として、「キーマカレー」と「ナン」が登場します。
- ◇ 秋祭りの行事食 (6日) …… 秋祭りは、采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。香川県の秋祭りや、よく食べられている「ばらすし」や「さつまいものでんぷら」が登場します。
- ◇ 香川県の郷土料理 (20日) …… ふるさとの食再発見週間として、「いりこめし」が登場します。
- ◇ 元気サラダ (31日) …… 1年生の国語で学習する「サラダげんき」では、リッチ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。



WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。下記のQRコードよりご意見をお聞かせください。

