１０月予定献立表　志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群	2群	緑　体の調子を整えるもの 3群	4群	黄　熱や力になるもの 5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
3 月	コッペパン ▲	鶏肉とさつま芋の揚げがらめ フルーツ和え ワンタンスープ	○	鶏肉　豚肉	牛乳▲	人参	生姜　りんご　パイン　みかん もも　バナナ　白菜　干し椎茸 ねぎ	コッペパン▲ でんぷん　さつま芋 砂糖　ワンタン	油
4 火	赤米 ごはん	ふくらぎのごまみそかけ■ ほうれん草のひたし　万葉献立 かたかご煮　国吉りんご	○	ふくらぎ みそ　鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ　大根　りんご	赤米ごはん　砂糖 里芋　こんにゃく でんぷん	白ごま■
5 水	米粉入り パン▲	変わりミートローフ●▲ ボイル野菜 きゃべつのスープ	○	おから　豚肉 卵●　ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ　コーン　きゃべつ	米粉入りパン▲ パン粉　さつま芋 砂糖	
6 木	給食なし								
7 金	ごはん	サクラマスのマヨネーズ焼き● にんじんしりしり　目の愛護デー かぼちゃのみそ汁　ブルーベリーゼリー	○	サクラマス マグロ水煮 油揚げ　みそ	牛乳▲ 煮干し	人参　小松菜 かぼちゃ	コーン　玉ねぎ　しめじ	ごはん ブルーベリーゼリー	マヨネーズ● 油
10 月	スポーツの日								
11 火	ごはん	変わり千草焼き● ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁■	○	卵●　ベーコン 大豆　豚肉 みそ	牛乳▲	ピーマン ブロッコリー 人参　にら	玉ねぎ　きゃべつ　コーン 白菜　しめじ　ねぎ	ごはん　砂糖	油　ごま油■ 白ねりごま■
12 水	1/2 コッペパン ▲	ししゃものフライ（2） かぶの柚子サラダ　ベビーチーズ▲ ソフト麺のチリビーンズがけ	○	ししゃもフライ 金時豆水煮 豚肉	牛乳▲ ベビーチーズ▲	トマト	かぶ　胡瓜　柚子　玉ねぎ	1/2コッペパン▲ 砂糖　ソフト麺 でんぷん	油　オリーブ油
13 木	県中教研大会								
14 金	ごはん	ぶりの竜田揚げ（3） 豚肉と切干大根の炒め物 白菜鍋　ピーチシャーベット	○	ぶりの竜田揚げ 豚肉　鶏肉 焼き豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参　小松菜	切干大根　コーン　しめじ 干し椎茸　白菜　ねぎ	ごはん　砂糖 しらたき ピーチシャーベット	油
17 月	コッペパン ▲	ハンバーグケチャップソースがけ カラフルサラダ■ 卵のスープ●	○	ハンバーグ 卵●	牛乳▲	赤ピーマン 黄ピーマン	胡瓜　コーン　玉ねぎ	コッペパン▲ 砂糖　でんぷん	白ごま■
18 火	ごはん 食１９丼	高岡元気ビビンバ丼　食育の日 三色ナムル■ 豆腐のすまし汁　ヨーグルト▲	○	牛肉　赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳▲　塩わかめ 花かつお　だし昆布 ヨーグルト▲	ほうれん草 人参	生姜　にんにく　玉ねぎ　大根 生椎茸　たけのこ　ねぎ	ごはん　砂糖 おつゆ麩	油　白ごま■ ごま油■
19 水	食パン▲	コーンエッグ●▲ きゃべつのサラダ 秋のミネストローネ　カシューナッツ■	○	卵●　ベーコン 白手亡	牛乳▲ 溶けるチーズ▲	人参　トマト	コーン　きゃべつ　胡瓜 玉ねぎ　マッシュルーム	食パン▲　砂糖 さつま芋	油　オリーブ油 カシューナッツ■
20 木	ごはん	さんまの塩焼き 小松菜のごま和え■　ぶどうゼリー じゃが芋とわかめのみそ汁	○	さんま　みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	小松菜	白菜　ねぎ	ごはん　じゃが芋 ぶどうゼリー	白ごま■ ごま油■
21 金	減量 ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 白菜の即席漬け 五目ラーメン	○	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉　みそ	牛乳▲ 刻み昆布	人参	白菜　胡瓜　メンマ　玉ねぎ きゃべつ	ごはん　でんぷん 砂糖　中華麺	油
24 月	揚げパン▲	あらびきウインナー（2） コーンポテト みそかきたま汁●　メロンゼリー	○	きなこ　卵● あらびきウインナー 絹ごし豆腐　みそ	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参	コーン　玉ねぎ	2/3コッペパン▲　おつゆ麩 グラニュー糖　でんぷん じゃが芋　メロンゼリー	油
25 火	ごはん	いかのかりん揚げ はりはり和え■ 肉じゃが	○	いか　豚肉	牛乳▲	小松菜　人参	きゃべつ　切干大根　生姜 玉ねぎ	ごはん　でんぷん じゃが芋　砂糖 こんにゃく	白ごま■　油
26 水	ごはん	えびシューマイ（2）●◆ オイスターソース炒め 大根の中華煮　みかん	○	えびシューマイ●◆ 豚肉　厚揚げ	牛乳▲	青梗菜　人参	きゃべつ　玉ねぎ　大根　生姜 みかん	ごはん　砂糖 でんぷん	油　ごま油■
27 木	ごはん	鯖の豆板醤焼き■ 青梗菜の炒め物 厚揚げと野菜の旨煮	○	鯖　ベーコン 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	青梗菜　人参	生姜　玉ねぎ　きゃべつ　大根 エリンギ　たけのこ　干し椎茸	ごはん　砂糖 こんにゃく	油　ごま油■
28 金	麦ごはん	ハート型オムレツ（2）● ひじきサラダ■　かぼちゃプリン きのこ入りハヤシライス　ハロウィン献立	○	牛肉 ハート型オムレツ●	牛乳▲ 小芽ひじき	人参 ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ　しめじ エリンギ　コーン　きゃべつ	麦ごはん じゃが芋　砂糖 かぼちゃプリン	油　ハヤシルウ 白ごま■
31 月	食パン▲	なっぱコロッケ▲ 胡瓜のナムル■ 肉団子スープ●　いちごジャム	○	なっぱコロッケ▲ 豚肉　鶏肉 卵●	牛乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜　生姜　白菜 干し椎茸　ねぎ	食パン▲　でんぷん 小麦粉　春雨 いちごジャム	油　ごま油■ 白ごま■

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。

※　7日（金）の「サクラマス」、14日（金）の「ぶりの竜田揚げ」は無償提供食材です。残さず食べましょう。