

10月予定献立表

《今月のめあて》

10月 よくかんでたべよう

令和6年度 10月

給食回数 22 回

北町調理場

| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳等 | つかうもの(材料) | | | コメント |
|----|---|--|-----|---|---|---|--|
| | | | | 体をつくる(あか) | 力や熱となる(き) | 体の調子をととのえる(みどり) | |
| 1 | 火 | ソースやきそば しおにくどうふ ぶどう | ○ | ぶたにく あおのり とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう | むしちゅうかさそば あぶら さとう でんぷん | キャベツもやし にんじん ぶどう たまねぎ にら しょうが はくさい ながねぎ こまつな にんにく | りんご・ぶどう 今年も「りんご」は長野県の「水 野農園」から、「ぶどう」は山形県 の「土屋ぶどう園」から届きま す。低農薬で大切に育てられた 旬の果物を一番おいしい時期に 味わいましょう。 |
| 2 | 水 | しよパン とりにくのトマトにこみ かぼちゃのグラタン | ○ | とりにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | パン あぶら さとう こむぎこ バター | たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト かぼちゃ マッシュルーム | |
| 3 | 木 | あきのかおりごはん みそしる さわらのてりやき ごもくまめ | ○ | こんぶ とりにく なまあげ みそ かつおぶし さわら だいず ちくわ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さつまいも さとう こむぎ さとう でんぷん | にんじん しめじ きりぼしだいこん こまつな ごぼう | |
| 4 | 金 | ピビンバ(むぎごはん にくそぼろ ポイルやさい たれ) たまごスープ | ○ | ぶたにく みそ たまご とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう | こめ こめつがむぎ さとう ごまあぶら こんぶ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな |  |
| 7 | 月 | むぎごはん みだくさんじる さばのねぎソースかけ さといものそぼろあんかけ | ○ | なまあげ とりにく かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも でんぷん | にんじん ながねぎ だいこん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん | 3日(木)秋の香りごはん しめじやさつまいも鶏肉の入った 炊き込みご飯です。秋の香り を感じてください。 |
| 8 | 火 | カレーうどん だいこんととりにくの だいがくも | ○ | ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぎゅうにゅう | うどん さとう でんぷん あぶら さつまいも ごま | にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん しょうが ほししいたけ さやいんげん | |
| 9 | 水 | しよパン あんこ おしむぎのスープ じゃがいものチーズやき | ○ | あずき とりにく とりがら ぶたがら チーズ ぎゅうにゅう | パン さとう おしむぎ あぶら じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく |  |
| 10 | 木 | レバーウインナーピラフ とりのからあげ ジャーマンポテト ブロッコリーソテー みかん | ○ | レバーソーセージ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう | にんじん たまねぎ ホールコーン しょうが にんにく パセリ ブロッコリー エリンギ みかん | 9日(水)あんこ 調理場で手作りしたあんこです。 パンに塗って食べてください。 |
| 11 | 金 | きむたくごはん はるさめスープ なまあげとやさいのちゅうかいため | ○ | ぶたにく かつおぶし こんぶ なまあげ えび ぎゅうにゅう | こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん | はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼげ にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが |  |
| 15 | 火 | ほうれんそうととりの クリームスパゲティ じゃがいもとぶたひきにくのいためもの みかん | ○ | とりにく ぎゅうにゅう ぶたがら とりがら チーズ ぶたにく | スパゲティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう | たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ ホールコーン みかん | 11日(金)きむたくごはん キムチとたくあんが入ったご飯で す。漬物文化が発達している長 野県が発祥のメニューです。 |
| 16 | 水 | セルフサンド(コッパン ドライカレー) ワンタンスープ コロコロポテトフライ | ○ | ぶたにく レバーソーセージ だいず とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう | パン あぶら こむぎこ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも | たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ もやし にんじん はくさい ながねぎ | |
| 17 | 木 | おやこどん やさいのピリカラいため ぶどう | ○ | とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | こめ こめつがむぎ さとう ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ たけのこ もやし ぶどう | 18日(金)チャブスイ チャブスイはアメリカで生まれた 中華料理です。いろいろな材 料 をチョップ(刻む)して煮込み、か たくり粉でとろみをつけた料理で す。 |
| 18 | 金 | ごはん チャブスイ もちりしゅうまい がんもとだいこんのもの | ○ | ぶたにく かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう | こめ あぶら でんぷん ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら | しょうが ほししいたけ はくさい もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな | |
| 21 | 月 | とりごぼろごはん すましじる わふうおろしハンバーグ にびたし | ○ | とりにく あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう おふ パンこ | にんじん ほししいたけ ごぼう ほうれんそう たまねぎ だいこん しょうが はくさい こまつな | |
| 22 | 火 | スアンラアタンつけめん (つけじる チャーンシュー) きんときまめに | ○ | たまご とりがら ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう | むしちゅうかさそば あぶら でんぷん さとう | はくさい ながねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく | 22日(火)スアンラアタンつけめん 卵の入ったピリ辛で酸味のある スープに麺をつけていただきます。 |
| 23 | 水 | しよパン ミルククリーム ポトフ とりにくのコリアンふう | ○ | ぎゅうにゅう なまクリーム レバーソーセージ とりがら とりにく | パン でんぷん さとう じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく | |
| 24 | 木 | マーボーどうふどん チャブチェ りんご | ○ | とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな たまねぎ りんご |  |
| 25 | 金 | むぎごはん けんちんじる さけのこみやき きりぼしだいこんとぶたにくのいために | ヨ | とうふ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ヨーグルト | こめ こめつがむぎ こんにやく あぶら ごまあぶら さとう ごま | にんじん ながねぎ だいこん ごぼう しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな |  |
| 28 | 月 | スタミナどん だいこんのナムルふう みかん | ○ | ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま | ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな みかん | |
| 29 | 火 | スパゲティミートソース あおのりだいずポテト | ○ | ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう | スパゲティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト | 30日(水)手作りりんごジャム 紅玉という酸味のあるりんごを 使った手作りのジャムです。これ から時期は、りんごは美味しい です。 |
| 30 | 水 | しよパン てづくりりんごジャム ポークシュチュ キャベツソテー | ○ | ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら | りんご レモン たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ こまつな | |
| 31 | 木 | むぎごはん かきたまじる つくねやき ぶたにくのねぎしおきんぴら | ミ | たまご とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき ぶたにく | こめ こめつがむぎ さとう パンこ あぶら でんぷん こんにやく ごまあぶら ごま | ながねぎ こまつな しょうが ごぼう にんじん れんこん にんにく みかんジュース |  |

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 587kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.5g