



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2	月	ごはん		さばのしおこうじやき はりはりあえ わかめとあつあげのみそしる	さば 牛乳 あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ なす チンゲンサイ しろねぎ キャベツ しょうが だいこん	米 さとう		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>今月の目標</h3> <h2>じょうぶなからだをつくらう</h2> </div> <p>◆◆10月11日◆◆ きのこクリームスパゲティ</p> <p>秋は、きのこがおいしいですね♪10月は、色々なきのこ料理を取り入れました。きのこクリームスパゲティには、鳥取県産のぶなしめじとエリンギを使っています。旬の味を楽しんでください。</p> <p>◆◆10月16日◆◆ 里いものほっこり煮</p> <p>10月から伯耆町の二部地区で栽培された旬の里いもを使います。生産者の方が、土や皮をきれいに削って届けてくださいます。旬の里いもは、やわらかく、なめらかな粘りがあります。味わって食べてください。</p> <p>◆◆10月19日◆◆ チーズ大学いも</p> <p>「実りの秋」、「収穫の秋」になり、伯耆町でもさつまいもの収穫が始まりました。今月は、「チーズ大学いも」のほかに、みそ汁にもさつまいもを使います。</p> <p>◆◆10月25日◆◆ りっちゃんサラダ</p> <p>今年も、大人気のりっちゃんサラダが登場します。小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」というお話に出てくるサラダです。病気のお母さんのために、主人公のりっちゃんといろいろな動物が協力して、心を込めて作るサラダです。どんな動物が、どんな食べ物をサラダに入れてくれたか覚えてますか？物語を思い出しながら、食べてみてください。</p> <p>◆◆10月31日◆◆ はやとうりのシャキシャキあえ</p> <p>はやとうりは、鹿児島県でよく作られている野菜です。そのため、「薩摩はやと」にちなんで「はやとうり」と名前がついたそうです。シャキシャキした歯ごたえがあり、漬物や炒め物にも使われます。</p> <div style="text-align: center;"> <p>地産地消</p> </div> <p>今月は、収穫の時期を迎えた伯耆町産のさつまいもや里いもが給食に登場します。また、その他にもそうめんかぼちゃやかぼちゃ、ブロッコリーなど、伯耆町産野菜をたっぷり使って給食を作ります。</p>		
3	火	ごはん		スタミナなっとう あますあえ もずくスープ	ぶたにく 牛乳 なっとう もずく あつあげ ハム みそ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり にんにく しょうが	米 さとう あぶら				
4	水	コッパン		とりにくのマーメイドやき かぼちゃサラダ ビーフンスープ	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん だいこん とうもろこし かぼちゃ しろねぎ キャベツ ブロッコリー	コッパン あぶら マーメイド ビーフン				
5	木	ごはん		はまちのたつたあげ こんにゃくサラダ とうふのすましじる	はまち 牛乳 とうふ のり とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しろねぎ にんにく キャベツ	米 だまごめきマヨネーズ でんぶん ごま あぶら				
6	金	ごはん		ながいものミートグラタン だいこんサラダ たまごスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな だいこん にんにく ブロッコリー なす トマト	米 さとう にゅうふししょうチーズ はるさめ あぶら ながいも でんぶん				
10	火	ごはん		さけのマヨネーズやき ひじきのいりに きりぼしだいこんのみそしる	さけ 牛乳 とりにく ひじき とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ えだまめ しょうが	米 だまごめきマヨネーズ さとう あぶら				
11	水	こがたパン		ウインナー ブロッコリーサラダ きのこクリームスパゲティ	ウインナー 牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ ぶなしめじ こまつな	こがたパン あぶら スパゲティ				
12	木	ごはん		チキンチキンごぼう わかめのかおりあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	とりにく 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ チンゲンサイ ごぼう えだまめ もやし キャベツ しょうが	米 ごま じゃがいも あぶら でんぶん さとう				
13	金	ごはん		ドライカレー そうめんかぼちゃのサラダ コンソメスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ とうもろこし ピーマン たまねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり トマト にんにく しょうが レーズン	米 さとう さとう でんぶん				
16	月	ごはん		やきししゃも ゆかりあえ さといものほっこりに	とりにく 牛乳 ししゃも かまぼこ	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな だいこん もやし しそ キャベツ えだまめ しょうが とうがん	米 さといも さとう				
17	火	ごはん		とりにくのうめみそやき はるさめのすのもの かきたまじる	とりにく 牛乳 とうふ たまご みそ	にんじん だいこん きゅうり ほしいたけ うめ たまねぎ	米 はるさめ さとう でんぶん				
18	水	コッパン		ハンバーグきのこソース ほうれんそうのソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ かぼちゃ えのきたけ ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	コッパン あぶら さとう でんぶん				
19	木	ごはん		チーズだいがくいも ささみあえ ちゅうかどん	ぶたにく 牛乳 とりにく チーズ	にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ しろねぎ ほしいたけ もやし そうめんかぼちゃ キャベツ にんにく しょうが	米 さとう あぶら さつまいも ごま でんぶん みずあめ				
20	金	ごはん		さんまのしおやき ちぐさあえ なめこじる	さんま 牛乳 ハム わかめ あつあげ みそ	にんじん しろねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米 あぶら さといも				
23	月	ごはん		さわらのピザソースやき きりぼしだいこんのもの さつまいものみそしる	さわら 牛乳 とりにく だいす みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな だいこん	米 にゅうふししょうチーズ さつまいも あぶら さとう				
24	火	ごはん		ぶたにくのキムチいため おからサラダ わかめスープ	ぶたにく 牛乳 とうにゅう わかめ ハム おから とうふ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ もやし はくさい キャベツ とうもろこし	米 だまごめきマヨネーズ さとう ごま でんぶん あぶら				
25	水	コッパン		かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ さといものコンソメに	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ ハム かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ しろねぎ トマト ぶなしめじ とうもろこし	コッパン あぶら パンこ さとう さといも こむぎこ				
26	木	ごはん		とりにくのしろねぎあんかけ こうやとうふのもの かぼちゃのみそしる	とりにく 牛乳 こうやとうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しろねぎ こまつな たまねぎ かぼちゃ	米 さとう でんぶん				
27	金	ごはん		オムレツ かいそうサラダ ハヤシライス	たまご 牛乳 ぶたにく わかめ だいす かんてん ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー エリンギ だいこん トマト	米 あぶら じゃがいも さとう				
30	月	ごはん		さばのごまころもやき しおこんぶあえ ぶたじる	さば 牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ みそ	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく しろねぎ	米 ごま さつまいも あぶら さとう				
31	火	ごはん		ぶたにくとこのみそいため はやとうりのシャキシャキあえ いもちじる	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ	にんじん ごぼう たまねぎ ブロッコリー ほしいたけ だいこん こまつな エリンギ えのきたけ はやとうり しろねぎ しょうが	米 あぶら いもち さとう でんぶん				