



平成30年度 10月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

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)	
1月	ごはん		カレースープ てりやきチキン コールスロー	ベーコン 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり しょうが とうもろこし にんにく	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ	<div style="text-align: center;"> <h2>今月の目標</h2> <h3>じょうぶなからだをつくらう</h3> <p>◇◆10月2日◆◇ だいがくいも</p> <p>◇◆10月3日◆◇ 二部っ子しいたけうどん</p> <p>◇◆10月4日◆◇ ふるさと献立(南高生徒考案)</p> <p>◇◆10月10日◆◇ 目の愛護デー</p> <p>◇◆10月19日◆◇ 十三夜(栗名月)</p> <p>◇◆10月26日◆◇ ハロウィン献立(南高生徒考案)</p> <p>◇◆10月31日◆◇ りっちゃんサラダ</p> </div>		
2火	ごはん		ちゅうかどんぶり だいがくいも もやしナムル	とりにく 牛乳 うすらたまご	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんにく 白ねぎ ほうれん草 ほししいたけ もやし たけのこ	米 あぶら さつまいも ごま さとう	てんぷん			
3水	こがたこめこパン		にぶっこしいたけうどん さけのマヨネーズやき ごぼうサラダ にじっせいきなしゼリー	とりにく 牛乳 さけ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう 赤ピーマン ほししいたけ キャベツ 白ねぎ きゅうり	米粉パン マヨネーズ うどん なしゼリー				
4木	ごはん ふるさと献立		いきいきはまっこじる ウルTRASーパースタミナなっとう ほうきやさいのごまあえ	いわし ぶたにく みそ なっとう	にんじん だいこん しょうが ごまつな ごぼう たまねぎ らっきょう にんにく キャベツ	米 あぶら さとう ごま				
5金	ごはん		キムチスープ とりにくのしろねぎソース くきわかめのサラダ	ぶたにく 牛乳 とりにく とうにゅう なまあげ くきわかめ	にんじん だいこん しょうが にら はくさい きゅうり ほししいたけ とうもろこし 白ねぎ	米 あぶら さとう				
9火	ごはん		にくじゃが あげだしとうふ ゆかりあえ	ぎゅうにく 牛乳 がんもどき とうふ	にんじん しょうが キャベツ しそ たまねぎ だいこん こんにゃく えだまめ	米 さとう あぶら じゃがいも 小麦粉 てんぷん				
10水	コッペパン		かぼちゃときのこのスープ チリビーンズ ツナサラダ ブルーベリージャム	チキンウィンナー 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず まぐろフレーク	かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ トマト ぶなしめじ だいこん キャベツ 赤ピーマン 白ねぎ	コッペパン あぶら マカロニ ブルーベリージャム さとう				
11木	ごはん		さつまいものみそしる さわらのしおこうじゃき ごもくきんぴら	みそ 牛乳 さわら	にんじん たまねぎ たけのこ 赤ピーマン 白ねぎ しょうが ごぼう	米 あぶら さつまいも ごま さとう				
12金	むぎ ごはん		ほくほくカレー しろねぎオムレツ ひじきサラダ	ぶたにく 牛乳 だいず ひじき たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ なす レモン キャベツ 白ねぎ きゅうり	米 むぎ あぶら さつまいも さとう てんぷん				
15月	ごはん		なめこじる ぶたキムチ そくせきづけ	ぶたにく 牛乳 なまあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん しょうが ほうれん草 もやし たまねぎ 白ねぎ キャベツ にんにく はくさい	米 あぶら さとう				
16火	ごはん		こうやどうふのたまごとし やしししゃも はりはりあえ	とりにく 牛乳 こうやどうふ 手持ちししゃも たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし ごまつな ほししいたけ だいこん キャベツ	米 あぶら じゃがいも さとう				
17水	コッペパン		あきのみりのシチュー ハムステーキ ブロッコリーサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ キャベツ フロccoli ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	コッペパン あぶら さつまいも さとう				
18木	ごはん		ちゅうかスープ とりにくのパンこやき かぼちゃサラダ	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ ほししいたけ 白ねぎ きゅうり	米 マヨネーズ いもち ごま パン粉				
19金	ごはん 食育の日:十三夜		くりめいげつほっこりに あじメンチカツ まめなあえ	とりにく 牛乳 あじ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん もやし ほうれん草 ほししいたけ こんにゃく	米 パン粉 あぶら さといも くり さとう				
22月	ごはん		ワンタンスープ ぶたにくときのこのみそいため あますあえ	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ 白ねぎ だいこん きゅうり たけのこ エリンギ	米 あぶら ワンタン皮 ごま さとう				
23火	わかめ ごはん		じゃがいものみそしる さばのてりやき はやとうりのシャキシャキあえ	さば 牛乳 わかめ まぐろフレーク	にんじん たまねぎ はやとうり 白ねぎ しょうが キャベツ	米 じゃがいも さとう				
24水	こくとうパン		もずくスープ あげとりのらっきょうソース ブロッコリーのおかかあえ	とうふ 牛乳 とりにく もずく かつお節	フロccoli たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ 白ねぎ らっきょう	こくとうパン あぶら てんぷん 小麦粉 さとう				
25木	ごはん		ぶたじる さんまのしょうがやき ひじきあえ	ぶたにく 牛乳 とうふ ひじき みそ さんま	にんじん だいこん キャベツ ほうれん草 こんにゃく レモン 白ねぎ しょうが	米 あぶら さとう				
26金	ごはん ハロウィン献立		きゅうけつきのスープ まじょおばさんのてづくりグラタン まほうしょうじょのおとしもの	とりにく 牛乳 ホークウィンナー とうにゅう チーズ	にんじん 白ねぎ なし トマト たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ フロccoli みかん	米 さとう じゃがいも こんにゃくゼリー 豆乳ゼリー				
29月	ごはん		さつまじる はまちのうめみそやき いそかあえ	とりにく 牛乳 はまち のり みそ	にんじん だいこん キャベツ ごまつな こんにゃく 白ねぎ うめ	米 さつまいも さとう				
30火	ごはん		はくさいのみそちゃんこ カレイのからあげ ちぐさあえ	とりにく 牛乳 とうふ みそ かれい ローズハム	にんじん だいこん もやし ほうれん草 ぶなしめじ えのきたけ はくさい 白ねぎ	米 あぶら 小麦粉 てんぷん				
31水	コッペパン		とうにゅうスープ とりにくのマーメイドソース りっちゃんサラダ	とりにく 牛乳 ローズハム とうにゅう かつお節 こんぶ	にんじん だいこん とうもろこし ごまつな たまねぎ きゅうり キャベツ トマト	コッペパン あぶら マーメイド さとう				