

令和4年10月 学校給食予定献立表

日	よ う 日	こんだてめい		しょくひんめい			Ical kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	
3	月	ごはん	牛乳 かぼちゃの煮物 ほうれん草としめじのごまあえ	牛乳 とり肉 うずら卵 さつま揚げ いか	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう こんにゃく キャベツ しめじ	米 油 さとう ごま	602
4	火	ごはん	〃 オイスターソース炒め 焼きぎょうざ 中華あえ	牛乳 ふた肉 ぎょうざ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう もやし	米 油 さとう 中華ごまドレッシング	638
5	水	ごはん	〃 さばのみぞれかけ さつま汁	牛乳 さば とり肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	米 さとう さつまいも	630
6	木	麦 ごはん	〃 マーボー丼 野菜サラダ	牛乳 豆腐 ふた肉 みそ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが きゅうり コーン キャベツ	米 おおむぎ ごま油 さとう 油 でんぷん ゆずかつおドレッシング	617
7	金	ごはん	〃 とり肉とれんこんとさつまいもの甘辛 沢煮碗	牛乳 とり肉 ふた肉	れんこん ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	米 さつまいも 油 さとう でんぷん ごま	688
11	火	ごはん	〃 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨スープ	牛乳 ふた肉 みそ とり肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しめじ コーン にんにく しょうが こまつな	米 油 さとう ごま油 マロニー	632
12	水	ごはん	〃 筑前煮 さけのチーズフライ ゆかりあえ	牛乳 とり肉 ちくわ さけのチーズフライ	ごぼう にんじん こんにゃく グリンピース 干しいたけ たけのこ はくさい 赤しそ	米 油 さとう	685
13	木	ごはん	〃 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 ふた肉 厚揚げ ちくわ ちりめん わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう 油	615
14	金	ごはん	〃 キムチ丼 ショーロンポー	牛乳 ふた肉 ショーロンポー	はくさいキムチ漬け はくさい もやし いら たまねぎ にんじん にんにく	米 油 ごま油 さとう	650
17	月	ごはん	〃 いわしの梅煮 即席漬け 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 いわしの梅煮 塩昆布 ふた肉 大豆 ちくわ	きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん ピーマン	米 油 さとう ごま油 ごま	678
18	火	ごはん	〃 鶏肉の照り焼き わかめあえ ふしめん汁	牛乳 とり肉 わかめご飯の素 かまぼこ 油揚げ	京ねぎ はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	米 さとう でんぷん ふしめん	614
19	水	カレー ピラフ	〃 森の豆乳きのごしチュー だいこんサラダ	牛乳 ふた肉 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しめじ だいこん きゅうり えだまめ	米 油 じゃがいも ホワイトルウ かんきつドレッシング	612
20	木	ごはん	〃 肉豆腐 おひたし	牛乳 豆腐 ふた肉 牛肉 さつま揚げ ちりめん	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん ねぎ キャベツ こまつな もやし	米 油 さとう ごま油 でんぷん	613
21	金	麦 ごはん	〃 ビビンバ わかめスープ	牛乳 ふた肉 たまご わかめ 豆腐	にんにく しょうが こまつな ねぎ にんじん もやし コーン たまねぎ キャベツ 干しいたけ	米 おおむぎ さとう 油 ごま ごま油	647
24	月	ごはん	〃 とり肉と厚揚げのみそ煮 枝豆のサラダ	牛乳 とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ	こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん コーン しょうが えだまめ キャベツ もやし	米 油 さとう 青じそドレッシング	638
25	火	わかめ ごはん	〃 野菜たっぷり焼きビーフン 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳 わかめご飯の素 ふた肉 えび 肉だんごの甘酢あんかけ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	米 油 ビーフン ごま油	672
26	水	ごはん	〃 うま煮 パンパンジー	牛乳 ふた肉 さつま揚げ ほぐしささみ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 油 さとう パンパンジードレッシング	621
27	木	ごはん	〃 とり肉のマーマレード焼き 豚汁	牛乳 とり肉 ふた肉 豆腐 みそ	たまねぎ パプリカ にんじん ごぼう ねぎ	米 さとう マーマレード じゃがいも	620
28	金	ごはん	〃 カレーライス フルーツ杏仁豆腐	牛乳 ふた肉 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース すりおろしりんご みかん パイナップル もも パインジュース	米 油 じゃがいも カレールウ 豆乳の杏仁豆腐	644
31	月	ごはん	〃 ハンバーグケチャップソース パンキンポトフ	牛乳 ハンバーグ ウインナー とり肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	米 さとう	638

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校 中学校基準)

石井町産の野菜 10月の石井町産の野菜は、こまつな です。