

2020年度 10月給食献立表

家庭数
給食回数 1年(22回) 2・3・4年(21回)
5年・6年(20回)

日曜	こんだて	おもなざいりょう			調味料
		(赤) 血や肉になる	(黄) 熱や力になる	(緑) からだの調子を整える	
1 木	牛乳 ごはん さんまの塩焼き おひたし お月見汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし あぶらあげ	ごはん ごま さとう さといも おつきみゼリー	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ しお
2 金	牛乳 ごはん すこやかぶりかけ 鶏肉のはちみつ煮 のつぺい汁	ぎゅうにゅう とりこ すこやかぶりかけ ぶたにく いりこ	ごはん はちみつ あぶら さといも こんにゃく でんぷん	しょうが はくさい だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ さけ しお
5 月	牛乳 パン 夏みかんジャム 野菜のスープ煮 れんこんのごまマヨ和え	れんこんには、ビタミンCやポリフェノール類が含まれています。疲労回復、かぜ予防、ガン予防、老化防止、炎症や出血を抑える働きがあります。	パン じゃがいも なつみかんジャム ごま マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ れんこん きゅうり とうもろこし	しろワイン コンソメ しお こしょう しょうゆ
6 火	牛乳 中華丼 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりこ	ごはん ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり	さけ ショウタン しお こしょう しょうゆ す
7 水	牛乳 黒糖パン カレーポトフ 彩り野菜のマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ウインナー ツナ	パン くらざとう じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しめじ セロリ さやいんげん とうもろこし キャベツ きゅうり	しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう カレーこ
8 木	牛乳 3年社会見学 ごはん チキンチキンごぼう なば汁	ぎゅうにゅう とりこ とうふ いりこ みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ごぼう しめじ まいたけ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん
9 金	牛乳 2年社会見学 ごはん 根菜の磯煮 ささみフライ ゆずの香り和え	ぎゅうにゅう ささみフライ しおこんぶ とりこ さつまあげ なまあげ ひじき	ごはん あぶら さとうこんにゃく あぶら	キャベツ きゅうり とうみょう ゆずかじゅう だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ	しょうゆ しお さけ みりん
12 月	牛乳 アップルパン 和風きのこスパゲティ コーンとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし こんぶ	パン ドライアップル スパゲティ さとう あぶら	エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	しょうゆ コンソメ しろワイン しお こしょう す
13 火	牛乳 マーボーカレー丼 じゃがいものアーモンド和え アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたひきにく ちくわ だいす	ごはん ごまあぶら じゃがいも でんぷん さとう アーモンド アセロラゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ほししいたけ キャベツ	さけ ショウタン カレーこ しょうゆ す
14 水	牛乳 就学時健康診断 パン マーメイド チキンフリカッセ ポトフ	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう ぶたにく ウインナー	パン マーメイド こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ だいこん キャベツ	しお こしょう コンソメ シチュールウ しょうゆ しろワイン
15 木	牛乳 4年社会見学 ごはん ちくわの酢の物 豆腐のくす煮	ぎゅうにゅう ちくわ とりこ かつおぶし とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん	だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	す しょうゆ しお
16 金	牛乳 ごはん のり佃煮 じゃがいもとごぼうのうま煮 ごま和え	ぎゅうにゅう のりつくだに ぎゅうにく なまあげ ちくわ	ごはんこんにゃく じゃがいも さとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん もやし	さけ みりん しょうゆ
19 月	牛乳 パン ポークビーンズ おからサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいす ハム おから	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん パセリ きゅうり	コンソメ ウスターソース す トマトケチャップ しお こしょう
20 火	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 磯香和え 味噌汁	ぎゅうにゅう とりこ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ	ごはん さとう	にんにく しょうが しょうゆ キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ	す みりん さけ しょうゆ
21 水	牛乳 パン 秋味シチュー ほうれん草サラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう ツナ	パン さつまいも くり あぶら さとう ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ほうれんそう キャベツ きゅうり	シチュールウ コンソメ こしょう しろワイン す しお
22 木	牛乳 5年宿泊学習 栗ごはん さばのしょうが煮 ひじきの酢の物 すまし汁	ぎゅうにゅう さば ひじき とりこ とうふ かつおぶし	ごはん くり さとう でんぷん	しょうが だいこん れんこん こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しお しょうゆ さけ みりん す
23 金	牛乳 5年宿泊学習 ごはん さんまの塩焼き 芋煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく なまあげ かつおぶし	ごはん ごま さとう こんにゃく さといも	キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん しめじ ねぎ ほししいたけ	しお す しょうゆ さけ みりん
26 月	牛乳 パン ハンバーグのきのこソース煮 ぶちうま野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ だいす	パン さとう でんぷん じゃがいも	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	トマトケチャップ こしょう ウスターソース コンソメ あかワイン しお しょうゆ
27 火	牛乳 ごはん 煮しめ 長いもの白みそ汁 味付けのり	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく なまあげ みそ いりこ	ごはんこんにゃく あぶら さとう ながいも	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ	さけ しょうゆ
28 水	牛乳 パン パンプキンのクリーム煮 野菜スープ かぼちゃもち	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン とうにゅう ウインナー	パン あぶら かぼちゃもち じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん はくさい こまつな	コンソメ シチュールウ しお こしょう
29 木	牛乳 6年修学旅行 ごはん フォーガー 白身魚のアーモンドがらめ 青菜の炒め物	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん アーモンド ごまあぶら フォー	レモンかじゅう チンゲンサイ とうもろこし キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ こまつな にら	しお こしょう しょうゆ さけ ショウタン
30 金	牛乳 6年修学旅行 ポークカレーライス じゃこサラダ 鉄分ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし てつぶんヨーグルト	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ きゅうり せんざりだいこんづけ	カレールウ カレーこ す しょうゆ しお こしょう