

# \* 10月学校給食こんだて表 (幼・小学校用)

日 曜	こんだてめい	あか			き			みどり			給食のない 幼稚園・小学校
		体をつくるものになるもの			エネルギーのものになるもの			体の調子を整えるものになるもの			
2月	ごはん ・ひよこまめのみじゃこがらめ ・そくせきづけ ・じゃがいものそぼろに	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ちりめんじゃこ ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら カシューナッツ さとう みずあめ ごま じゃがいも	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	はくさい きゅうり にんじん しょうが たまねぎ グリンピース ほししいたけ こんにやく					
3火	ごはん ・いかのかりんあげ ・もやしのごまずあえ ・ちくぜんに	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか とりこ	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	もやし キャベツ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにやく ほししいたけ				塚原小(全学年)	
4水	・しよくパン ・ハンバーグのケチャップソース ・かいそうサラダ ・イタリアンスープ★◎	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそう ベーコン たまご チーズ スライスチーズ◎	しよくパン さとう パンこ わふうレッシング	しよくパン さとう	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい トマト とうもろこし					
5木	・くりとまのこのごはん ・にくだんご★◎ ・あおなのごまみそあえ ・すましじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ にくだんご とうふ わかめ かまぼこ みそ	ごはん くり さとう ふ ごま おつきみデザート	ごはん くり さとう ふ ごま おつきみデザート	しめじ まいたけ にんじん えのき たけのこ ねぎ ごまつな もやし キャベツ					
6金	・ミニコッパン ・ソフトめんのかくみそがけ ・たまごやき★◎ ・はくさいとりこのサラダ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく レソズまめ みそ あかみそ たまごやき	ミニコッパン ソフトめん さとう ごまあぶら でんぶん フレンチレッシング	ミニコッパン ソフトめん さとう ごまあぶら でんぶん フレンチレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが ぶたにく グリンピース ねぎ はくさい きゅうり りんご					
10火	・ごはん ・わかさぎのなんばんづけ ・ごまつなとキャベツのおひたし ・じゃがいものみそしる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ あぶらあげ みそ のりつくだに	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごまつな キャベツ えのき ねぎ にんじん				七美幼	
11水	・ごめコパン ・とりこのマーメレードやき ・カラフルサラダ ・コンソメスープ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン しろいんげんまめ	ごめコパン マーメレードジャム あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ごめコパン マーメレードジャム あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ きゅうり あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー					
12木	・ごはん ・ふくらぎのんにくやき ・ポパイサラダ★ ・くだくさんじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ あぶらあげ みそ	ごはん さといも あぶら マヨネーズ	ごはん さといも あぶら マヨネーズ	にんにく ほうれんそう きゅうり キャベツ だいこん にんじん こんにやく しめじ ねぎ					
13金	・コッパン ・ぶたにくのあかワインに ・はなやさいサラダ ・ファンタスープ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッパン さとう あぶら ワンド	コッパン さとう あぶら ワンド	たまねぎ しめじ りんご ブロッコリー オクラ フロー キャベツ とうもろこし もやし はくさい たけのこ にんじん ねぎ					
16月	・ごはん ・とりこのからあげ ・アーモンドあえ ・きのこじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりこ とうふ かまぼこ みそ	ごはん でんぶん あぶら アーモンド さとう	ごはん でんぶん あぶら アーモンド さとう	にんにく ごまつな はくさい にんじん えのき なめこ ねぎ				全小学校	
17火	・ごはん ・とりこのだいずのあげがらめ● ・かぶのこんぶづけ ・こうやどうふのみそしる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず とりこ こんぶ こうやどうふ あぶらあげ しるみそ あかみそ	ごはん でんぶん あぶら カシューナッツ さとう	ごはん でんぶん あぶら カシューナッツ さとう	しょうが かぶ きゅうり にんじん だいこん えのき ねぎ ごまつな オレンジ					
18水	・コッパン ・オムレツ★ ・ブロッコリーサラダ ・ビーフンスープ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう オムレツ とりこ	コッパン あぶら さとう ピーフ	コッパン あぶら さとう ピーフ	きゅうり ブロッコリー キャベツ もやし たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ					
19木	・ごはん ・さけのおやき ・スタミナなつどうあえ● ・ぶたじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ なつどう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ぎつまいも あぶら	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ぎつまいも あぶら	キャベツ ニラ もやし にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ					
20金	・むぎごはん ・カレーライス◎ ・にくしゅうまい ・カミカミナムル	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ にくしゅうまい	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん ごまつな					
23月	・ごはん ・いわしのうめに ・じゃがいものつやに ・もずくのかきたまじる★	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いわしのうめに もずく とうふ たまご	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	ほししいたけ にんじん えのき ねぎ さやいんげん					
24火	・ごはん ・はんぺんフライ★ ・あおなのりあえ ・おでん★	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう はんぺんフライ こんぶ あつあげ のり さとうまあげ うずらたまご	ごはん あぶら さとう さいとも	ごはん あぶら さとう さいとも	キャベツ ごまつな だいこん にんじん こんにやく					
25水	・コッパン ・しろみぎかなフライ ・ビーンズサラダ★● ・かばちやポタージュ◎	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム しろみぎかなフライ ミックスビーンズ しろいんげんまめ	コッパン あぶら さとう マヨネーズ ごま パター もむこ じゃがいも	コッパン あぶら さとう マヨネーズ ごま パター もむこ じゃがいも	キャベツ きゅうり かばちや たまねぎ マッシュルーム パセリ				片口小(1年) 姫岡小(全学年)	
26木	・ごはん ・あじのじりからやき ・さんしょくひたし ・だいこんのみそしる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ かまぼこ みそ	ごはん ごま あぶら	ごはん ごま あぶら	もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ					
27金	・コッパン ・かばちやのひきにくフライ ・あおなのコンあえ ・とうにゅうスープ●	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりこ かばちやのひきにくフライ とうにゅう	コッパン あぶら さとう	コッパン あぶら さとう	キャベツ ごまつな とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー					
30月	・ごはん ・とりこのパンこやき ・ひじきのごもくに ・すりみじる★	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりこ ひじき さつまあげ すりみ みそ	ごはん ごま パんこ さとう あぶら	ごはん ごま パんこ さとう あぶら	にんにく にんじん さやいんげん しょうが だいこん たまねぎ えのき ねぎ こんにやく				新湊小(6年)	
31火	・ごはん ・いかとえびのチリソース※● ・もやしのナムル ・とうふスープ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか えび だいず とうふ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう カシューナッツ ごまあぶら ごま ハロウィンデザート	ごはん でんぶん あぶら さとう カシューナッツ ごまあぶら ごま ハロウィンデザート	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ にんじん たまねぎ ちんげんさい					

今月の射水の食材・・・ごまつな、ニラ

※ 食材料の都合により変更することもあります。

**食物アレルギーの対応について**

次の食品が含まれている場合は、  
献立名の横に印を付けましたので参考にしてください。

- 卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※  
ピーナッツ…▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)…●

# 10月学校給食献立表

(中学校用)

射水市学校給食センター

平成 29年10月

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校			
2月	・ご飯 ・卵焼き ・ひじきの五目煮 ・すりみ汁	牛乳 卵焼き さつま揚げ すりみ みそ	牛乳 ひじき 砂糖	人参 さやいんげん	新湊中(2年) 南部中(2年) 射北中(2年)			
3火	・栗ときのこのごはん ・鶏の照り焼き ・青菜のごまみそ和え ・お月見団子汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ご飯 くり 団子 砂糖 里芋 お月見デザート	ごま 人参 小松菜	新湊中(2年) 南部中(2年) 射北中(2年)			
4水	・コッペパン ・いかどえびのチリソース ・チーズポテト ・ワンダンスープ	牛乳 いか えび 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 油 カシューナッツ	新湊中(2年) 南部中(2年) 射北中(2年)			
5木	・ご飯 ・ひよこ豆のじゃこがらめ ・三色浸し ・じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ひよこ豆 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 油 ごま	新湊中(2年) 南部中(2年) 射北中(2年)			
6金	・コッペパン ・鶏肉のマーマレード焼き ・ポパイサラダ ・コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 コッペパン マーマレードジャム マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 油 ほうれん草 人参 ブロッコリー	新湊中(2年) 南部中(2年) 射北中(2年)			
10火	・ご飯 ・肉しゅうまい ・パンサンスー ・八宝菜	牛乳 肉しゅうまい 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 ご飯 春雨 砂糖 でんぶん	ごま油 油 人参	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし			
11水	・ミニコッペパン ・ソフト麺の肉味噌がけ ・かぼちゃのひき肉フライ ・花野菜サラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 みそ 赤みそ かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 ミニコッペパン ソフト麺 砂糖 でんぶん	ごま油 油 人参 グリンピース ブロッコリー	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ とうもろこし カリフラワー キャベツ			
12木	・ご飯 ・いかのかりん揚げ ・もやしのごま酢和え ・大根のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	油 人参	もやし キャベツ 大根 白菜 ねぎ オレンジ			
13金	・コッペパン ・ハンバーグのケチャップソース ・白菜とりんごのサラダ ・かぼちゃポタージュ	牛乳 ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	フレッシュジャム バター かぼちゃ	白菜 きゅうり りんご 玉ねぎ マッシュルーム パセリ		
16月	・ご飯 ・鶏肉のから揚げ ・青菜のアーモンド和え ・きのこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 ご飯 でんぶん 砂糖	油 アーモンド	小松菜 人参	にんにく 白菜 えのき なめこ ねぎ		
17火	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・スタミナ納豆和え ・豚汁	牛乳 鮭 納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ご飯 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま油	三ツ 人参	キャベツ もやし 大根 白菜 ごぼう ねぎ		
18水	・コッペパン ・メンチカツ ・ピーンズサラダ ・春雨スープ	牛乳 メンチカツ ミックスピーンズ 豚肉	牛乳 コッペパン 春雨	油 ごま マヨネーズ	チンゲン菜	キャベツ きゅうり たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ		
19木	・ご飯 ・鶏肉と大豆の揚げがらめ ・かぶの昆布漬 ・高野豆腐のみそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 昆布	ご飯 でんぶん 砂糖	油 カシューナッツ	人参 小松菜	しょうが かぶ きゅうり 大根 えのき ねぎ	
20金	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・青菜のコン和え ・具だくさん汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ご飯 砂糖 里芋	油	小松菜 人参	玉ねぎ こんにやく しょうが キャベツ とうもろこし 大根 白菜 しめじ ねぎ		
23月	・ご飯 ・いわしの梅煮 ・じゃがいものつや煮 ・もずくのかき玉汁	牛乳 いわしの梅煮 豆腐 卵	牛乳 もずく	ご飯 じゃがいも でんぶん 砂糖	人参 さやいんげん	干し椎茸 えのき ねぎ	南部中(全学年) 射北中(全学年)	
24火	・ご飯 ・はんぺんフライ ・青菜ののり和え ・おでん	牛乳 はんぺんフライ うずら卵 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 のり 昆布	ご飯 砂糖 里芋	油	小松菜 人参	こんにやく キャベツ 大根	南部中(全学年) 射北中(全学年)
25水	・コッペパン ・オムレツ ・カラフルサラダ ・豆乳スープ	牛乳 オムレツ 鶏肉 豆乳	牛乳 米粉パン	米粉パン 砂糖	油	赤パプリカ 黄パプリカ 人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ	
26木	・麦ご飯 ・カレーライス ・わかさぎフリッター ・カミカミナムル	牛乳 豚肉 わかさぎフリッター	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	人参 トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 切り干し大根	
27金	・コッペパン ・鶏肉のパン粉焼き ・海藻サラダ ・ピーンズスープ	牛乳 鶏肉	牛乳 海藻	コッペパン パン粉 ピーンズ	ごま 和風ドレッシング 油	人参	にんにく きゅうり 大根 もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ	新湊中(全学年)
30月	・ご飯 ・ししゃもフライ ・小松菜とキャベツのお浸し ・じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃもフライ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり佃煮	ご飯 じゃがいも	油 ごま	小松菜 人参	キャベツ えのき ねぎ	新湊中(全学年)
31火	・ご飯 ・鯉のひり焼き ・ブロッコリーのごまだれ ・白菜鍋	牛乳 鯉 焼き豆腐 さつま揚げ	牛乳 ご飯 砂糖 里芋	ごま 油	ブロッコリー 人参	キャベツ 白菜 えのき しめじ ねぎ		

今月の射水の食材・・・小松菜、ニラ

※ 食材材料の都合により変更することもあります。