



10月 給食献立表

R6年度 尾鷲市立尾鷲市学校給食センター

| 日 日 | 曜 日 |  | 献立名 | おもに熟ゆかになる | | | おもにからだをつくる | | | おもにからだの調子を整える | | |
|--------|--------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 火 |  | コロッセ ごま酢和え 豆スープ | ごはん あぶら コロッセ ごま ごまあぶら さとう | ヨーグルト ちくわ だいず ぶたにく | もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ | | | | | | |
| 2 | 水 |  | 野菜豆腐ナゲット キャベツのおかか和え 肉じゃが | ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう | ぎゅうにゅう とうふやさいなゲット かつおぶし ぶたにく てんぷら | キャベツ にんじん たまねぎ いんげんまめ | | | | | | |
| 3 | 木 |  | チキンカレー フルーツミックス | ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー | のむヨーグルト とりにく | にんじん たまねぎ にんにく ももかん みかんかん パインかん | | | | | | |
| 4 | 金 |  | なめしごはん 五目うどん 野菜のかき揚げ | ごはん うどん あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく | なめしごはんのもと ねぎ にんじん たまねぎ やさいかき揚げ | | | | | | |
| 7 | 月 |  | 魚ごはん スパサラダ みそ汁 | ごはん スパゲティ エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう ツナ ロースハム わかめ とうふ みそ | にんじん ほしいたけ ねぎ きゅうり にんじん えのき | | | | | | |
| 8 | 火 |  | あじフライ 大根サラダ ABCマカロニスープ | ごはん あぶら ドレッシング マカロニ | ヨーグルト あじフライ ツナ かつおぶし ぶたにく | だいこん にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ | | | | | | |
| 9 | 水 |  | 焼きそば ポイルウイナー 味かつお | ごはん ちゅうかめん | ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あおのり かつおぶし ウイナー ふりかけ | キャベツ たまねぎ にんじん もやし | | | | | | |
| 10 | 木 |  | カリカリチキンのねぎソース ゆかりキャベツ すまし汁 | ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | のむヨーグルト とりにく わかめ とうふ | ねぎ しょうが キャベツ ゆかりこ たまねぎ | | | | | | |
| 11 | 金 |  | ドライカレー チンゲンサイのスープ | ごはん あぶら こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく | たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ | | | | | | |
| 14 | 月 | スポーツの日   | | | | | | | | | | |
| 15 | 火 |  | ねぎ塩豚丼 わかめスープ みかん | ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま 尾中運動会振替休日 | ヨーグルト ぶたにく わかめ | にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ えのき たまねぎ みかん | | | | | | |
| 16 | 水 |  | チキンライス ツナサラダ コンソメスープ | ごはん バター エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん | | | | | | |
| 17 | 木 |  | チキンの照り焼き ごまドレサラダ みそ汁 | ごはん さとう かたくりこ ドレッシング | のむヨーグルト とりにく ちくわ わかめ みそ | キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん えのき | | | | | | |
| 18 | 金 |  | カレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ | ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト | にんじん たまねぎ にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ | | | | | | |
| 21 | 月 |  | すき焼き風煮 ポテトサラダ | ごはん こんにゃく さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも 尾中 中間テスト | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム | にんじん はくさい しめじ ねぎ きゅうり にんじん | | | | | | |
| 22 | 火 |  | チキンナゲット ジャーマンポテト レタスのスープ | ごはん あぶら じゃがいも バター | ヨーグルト チキンナゲット ウイナー ぶたにく | たまねぎ にんじん たまねぎ レタス | | | | | | |
| 23 | 水 |  | わかめごはん ペンのトマトソース煮 バリバリサラダ | ごはん マカロニ あぶら さとう ポテトチップス ごまあぶら | ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく | エリンギ にんにく たまねぎ とまとみずに にんじん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし | | | | | | |
| 24 | 木 |  | 白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁 | ごはん あぶら マカロニ エッグケアマヨネーズ さつまいも | のむヨーグルト しろみさかなフライ ロースハム みそ | きゅうり にんじん たまねぎ こまつな | | | | | | |
| 25 | 金 |  | 親子煮 小松菜のごま和え 味つけのり | ごはん かたくりこ ごま さとう | ぎゅうにゅう とりにく たまご あじつけのり | たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ こまつな はくさい にんじん | | | | | | |
| 28 | 月 |  | マーボー豆腐 ハンバンジー風サラダ | ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ささみチャンク | にんにく しょうが しろねぎ ねぎ にんじん たまねぎ ほしいたけ キャベツ きゅうり もやし | | | | | | |
| 29 | 火 |  | クリームシチュー 和風サラダ みかん | ごはん じゃがいも シチュールウ ドレッシング | ヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう ツナ | たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんじん とうもろこし みかん | | | | | | |
| 30 | 水 |  | ビビンバ ねぎごまスープ | ごはん こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく | もやし こまつな にんにく にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ | | | | | | |
| 31 | 木 |  | 春巻き ハンサンスー 五目スープ | ごはん あぶら はるまき ごまあぶら さとう | のむヨーグルト はるまき ロースハム ぶたにく | きゅうり もやし にんじん えのき にんじん たまねぎ ねぎ | | | | | | |

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。