

10月 給食献立表

2024年 尾鷲市立賀田小学校

日 目	曜 日	 献立名	 おもに熱や力になる	 おもに体をつくる	 おもに体の調子を整える	
1	火	ハンバーグ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	ごはん さとう マヨネーズ ドレッシング ABCマカロニ	のむヨーグルト ハンバーグ ハム ぶたにく	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	
2	水	ねぎ塩豚丼 ワタンスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま ワタタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	しろねぎ にんにく たまねぎ もやし レモン にんじん ねぎ はくさい	
3	木	二色そぼろ ごま和え みそ汁	ごはん さとう あぶら ごま	のむヨーグルト とりにく たまご とうふ わかめ みそ だし(かつお・こんぶ)	こまつな きゃべつ もやし たまねぎ ねぎ	
4	金	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ももかん パインかん ふくじんづけ	
7	月	ミートスパゲティ ごまドレサラダ バナナ蒸しパン	スパゲティ あぶら さとう バター ドレッシング こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	
8	火	鶏のから揚げ ゆかりキャベツ そうめん汁	ごはん かたくりこ あぶら マヨネーズ そうめん	のむヨーグルト とりにく ちくわ だし(かつお・こんぶ)	きゃべつ しめじ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	
9	水	焼肉炒め はりはり漬け わかめスープ	ごはん あぶら やきにくのたれ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ わかめ ベーコン	たまねぎ ピーマン もやし きりぼしだいこん きゅうり にんじん ねぎ	
10	木	生節のしぐれ煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん さとう ごま マカロニ マヨネーズ じゃがいも	のむヨーグルト なまぶし ハム わかめ あぶらあげ みそ だし(だし・こんぶ)	しょうが きゅうり にんじん	
11	金	八宝菜 豆スープ	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ずらのたまご いか だいず たまご	はくさい しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	
14	月	 スポーツの日 				
15	火	炒り豆腐 切り干し大根のサラダ みそ汁	ごはん ごまあぶら さとう マヨネーズ	のむヨーグルト とうふ ぶたにく たまご ツナ あおさ みそ だし(かつお・こんぶ)	にんじん いんげん しいたけ きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり ねぎ えのき	
16	水	チャーハン ナムル そぼろスープ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご やきぶた かまぼこ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし はくさい ニら	
17	木	キムチうどん かき揚げ	ごはん うどん てんぷらこ あぶら	のむヨーグルト ぶたにく さきいか てんぷら	キムチ もやし にんじん だいこん ニら たまねぎ ピーマン	
18	金	厚揚げの中華煮 和風サラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちくわ わかめ	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんじん きゃべつ きゅうり コーン	
21	月	じゃがいものそぼろ煮 きゃべつとちくわのサラダ 牛乳寒天	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かんてん	たまねぎ にんじん いんげん きゃべつ きゅうり	
22	火	かつおカツ 春雨サラダ かきたま汁	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ	かつおカツ かにかま たまご わかめ だし(かつお)	こまつな コーン えのき ねぎ	
23	水	チキンライス パリパリサラダ コーンスープ	ごはん バター ポテトチップス ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン パセリ	
24	木	かむかむDAY ごぼうごまだれ  ポテトサラダ・みそ汁	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも マヨネーズ	のむヨーグルト ちくわ ハム あぶらあげ わかめ みそ だし(かつお・こんぶ)	ごぼう しょうが にんじん きゅうり だいこん ねぎ	
25	金	マーボー豆腐 海草サラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり コーン	
28	月	わかめごはん 焼きそば カップエッグ	ごはん めん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく いか あげてん あおのり けずりこ たまご ウインナー	きゃべつ たまねぎ にんじん	
29	火	豚肉の生姜炒め 大根サラダ みそ汁	ごはん さとう あぶら ドレッシング さつまいも	のむヨーグルト ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ だし(かつお・こんぶ)	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん ねぎ	
30	水	五目ごはん ごぼうサラダ すまし汁	ごはん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ だし(かつお・こんぶ)	しいたけ にんじん しめじ まいたけ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ ねぎ えのき	
31	木	パンプキンシチュー ツナサラダ	ごはん クリームシチューのもと じゃがいも あぶら マヨネーズ	のむヨーグルト とりにく ツナ	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり きゃべつ	