



10月 給食献立表

R6年度 尾鷲市立宮之上小学校

曜日	献立名	おもに熱や力になる <small>ねつちから</small>	おもに体をつくる <small>からだ</small>	おもに体の調子を整える <small>からだちょうし こと</small>
1 火	カリカリチキンのねぎソース ゆかりキャベツ みそ汁	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ヨーグルト とりにく わかめ とうふ みそ	ねぎ しょうが キャベツ ゆかりこ
2 水	なめしごはん 五目うどん ちくわのてんぷら	ごはん うどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ	なめしごはんのもと ねぎ にんじん たまねぎ
3 木	なま節のしぐれ煮 スパサラダ みそ汁	ごはん ごま さとう スパゲティ マヨネーズ さつまいも	のむヨーグルト なまぶし ロースハム みそ	しょうが にんじん きゅうり こまつな たまねぎ
4 金	ビビンバ ねぎごまスープ フルーツミックス	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 ゼリー	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 ももかん みかんかん パインかん
7 月	肉じゃが ツナサラダ 味かつお	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ツナ ふりかけ	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり
8 火	かぼちゃサンドフライ ごま酢和え 豆スープ	ごはん あぶら 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	かぼちゃサンドフライ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ
9 水	二色そぼろ 小松菜のみそ汁 マカロニサラダ	ごはん あぶら さとう ごま さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ みそ ロースハム	こまつな たまねぎ にんじん にんじん きゅうり
10 木	あじフライ ポテトサラダ すまし汁	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	のむヨーグルト あじフライ ロースハム とうふ わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ
11 金	たまごサンド コーンスープ パンバンジー風サラダ チョコジャム	コッパン マヨネーズ はるさめ ごま ドレッシング チョコジャム	コーヒーぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ささみ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし
14 月	スポーツの日			
15 火	ハンバーグ ゆでキャベツ わかめスープ 白玉きなこ	ごはん パンこ たまご さとう ごま ごまあぶら しらたまだんご さとう	のむヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ きなこ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん
16 水	チキンライス 和風サラダ コンソメスープ	ごはん バター ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ベーコン	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 キャベツ たまねぎ にんじん
17 木	魚のマヨネーズ焼き ごまドレサラダ 豚汁	ごはん あぶら マヨネーズ ドレッシング	ヨーグルト 魚 ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん にんじん
18 金	カレー フルーツヨーグルト ゆでたまご	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 たまご	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
21 月	わかめごはん ペンのトマトソース煮 パリパリサラダ	ごはん マカロニ あぶら バター 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	にんにく たまねぎ とまとみずに キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
22 火	クリームシチュー ポイルウイナー パイン缶	ごはん じゃがいも シチュールウ	ヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう ウイナー	たまねぎ にんじん パインかん
23 水	すき焼き風煮 ゴマネーズサラダ ぶどうゼリー	ごはん こんにゃく さとう エッグケアマヨネーズ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ちくわ	にんじん はくさい しめじ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん
24 木	鶏のから揚げ 昆布キャベツ 大根のみそ汁	ごはん あぶら かたくりこ ごま あぶら	のむヨーグルト とりにく こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん
25 金	マーボー豆腐 パンサンスー	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ロースハム	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん
26 土	ドライカレー チンゲンサイのスープ フルーツポンチ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう	のむヨーグルト ぶたにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ももかん みかんかん パインかん
28 月	運動会 振替休日			
29 火	焼きそば カップエッグ 瀬戸風味	ごはん ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	ヨーグルト ぶたにく てんぷら かつおぶし たまご ウイナー ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
30 水	春巻き ナムル かき卵きのこスープ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう はるまき たまご	にんじん きゅうり もやし えのき チンゲンサイ
31 木	あんかけチャーハン わかめスープ 大学いも	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ ごま さつまいも あぶら みずあめ さとう	のむヨーグルト たまご ぶたにく わかめ	はくさい ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ えのき にんにく しょうが

◆ 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。