



10月 給食献立表

R6年度 尾鷲市立向井小学校

日	曜日	献立名	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	
			ごはん	献立名	ごはん	献立名	ごはん	献立名	ごはん	献立名
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	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん	かたくりこ あぶら	ヨーグルト	とりにく	ねぎ	しょうが キャベツ ゆかりこ ねぎ
2	水	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	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	
3	木	なま節のしくれ煮 スパサラダ みそ汁	ごはん	ごま さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ さつまいも	ごはん	ごま さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ 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	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	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	
7	月	肉じゃが ゴマネーズサラダ あじかつお	ごはん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ごはん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく てんぷら ツナ ぶりかけ	にんじん たまねぎ いんげん 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	ごはん	あぶら ごま ごまあぶら さとう	ヨーグルト	かまぼこ 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	二色そば 小松菜のみそ汁 たくあん	ごはん	あぶら さとう	ごはん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	たまご とりにく あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん たくあん	
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 エッグケアマヨネーズ	ごはん	あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	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	ドライカレー チンゲンサイのスープ	ごはん	あぶら さとう	ごはん	あぶら 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	
スポーツの日										
15	火	ハンバーグ キャベツのおかか和え オニオンスープ	ごはん	さとう	ごはん	さとう	ヨーグルト	ハンバーグ かつおぶし ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
16	水	揚げパン 五目ラーメン ゆかりキャベツ 青りんごゼリー	パン	きなこ さとう めん	パン	きなこ さとう めん		ぶたにく	にんじん もやし にんにく ねぎ キャベツ にんじん ゆかりこ	
17	木	揚げぎょうざ ごまドレサラダ 豚汁	ごはん	あぶら ドレッシング	ごはん	あぶら ドレッシング	のむヨーグルト	ぎょうざ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん にんじん	
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	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 パインかん ふくじんづけ	
21	月	わかめごはん ペネのトマトソース煮 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	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 ポイルウィンナー パイン缶	ごはん	じゃがいも シチュールウ	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 ウィンナー	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	ごはん	こんにゃく さとう エッグケアマヨネーズ ごま	ごはん	こんにゃく さとう エッグケアマヨネーズ ごま	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	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 バンバンジー風サラダ	ごはん	あぶら はるさめ ドレッシング	ごはん	あぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ささみ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	
28	月	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん	マカロニ エッグケアマヨネーズ	ごはん	マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう	さかな ロースハム わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん だいこん にんじん ねぎ	
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	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 あおのり かつおぶし たまご ウィナー ぶりかけ	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	ごはん	あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ヨーグルト	はるまき たまご	にんじん きゅうり もやし えのき 干しいたけ 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	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	ぎゅうにゅう	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 えのき たけのこ にんにく しょうが 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。