



10月 給食献立表

R6年度 尾鷲市立矢浜小学校

| 日 | 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 | カリカリチキンのねぎソース ゆかりキャベツ みそ汁 大内山ヨーグルト | 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 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 | 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 | なま節のしぐれ煮 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 | 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 | 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 | ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ちくわ ふりかけ | 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 ハニラヨーグルト | 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 ねぎ | |
| 9 | 水 | 二色そぼろ 小松菜のみそ汁 きざみたくあん | ごはん あぶら さとう ごま 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 | 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 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 ピーマン 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 | ハンバーグ キャベツのおかか和え コーンチャウダー コアプラス | ごはん さとう じゃがいも | ヨーグルト ハンバーグ かつおぶし ぎゅうにゅう ベーコン | キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | |
| 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 ツナ 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 | 白身魚フライ ごまドレサラダ 豚汁 | ごはん あぶら ドレッシング | のむヨーグルト しろみさかなフライ 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 ねぎ | |
| 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 | わかめごはん ヘンネのトマトソース 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 ポイルウインナー パイン缶 大内山ヨーグルト | 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 | 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 | |
| 5・6年生リクエストメニュー | | | | | | |
| 24 | 木 | 鶏のから揚げ パンサンスー パナナ ねぎごまスープ コーヒー牛乳 | ごはん あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら はるさめ ごま | こーひーぎゅうにゅう とりにく ロースハム ぶたにく | しょうが きゅうり にんじん ほししいたけ パナナ キャベツ にんじん もやし ねぎ | |
| 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 ごま 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 | ぎゅうにゅう ツナ 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 りんごヨーグルト | ごはん ちゅうかめん あぶら マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あおりのり かつおぶし たまご ウインナー 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 | 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 | 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 えのき たけのこ 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。