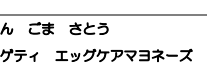
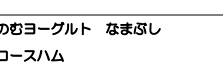
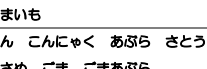
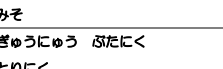
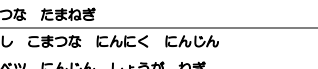
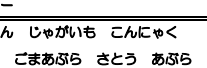
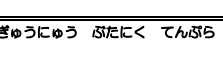
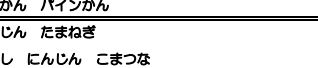
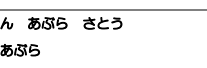
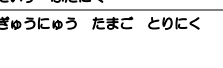
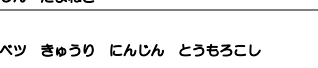
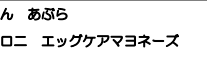
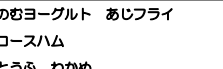
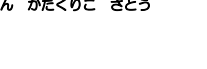
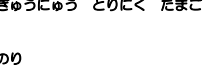
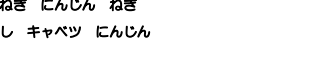
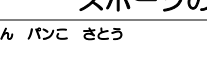
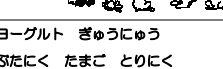
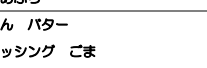
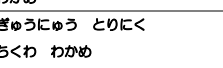
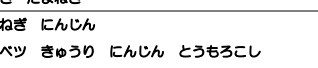
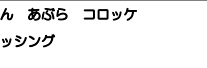
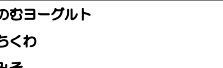
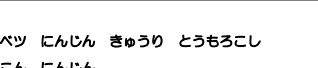
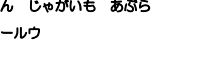
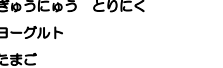
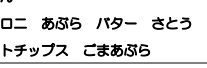
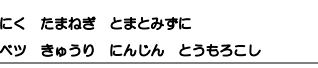
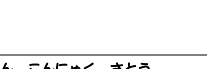
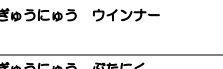
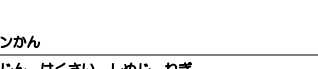
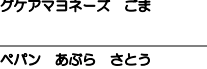
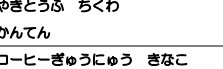
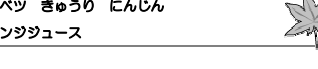
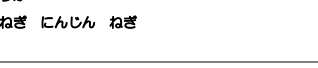
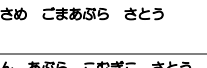
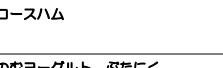
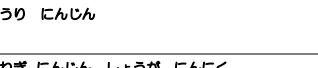
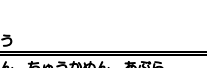
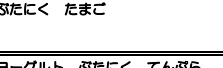
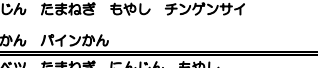
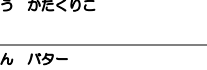
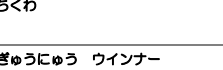
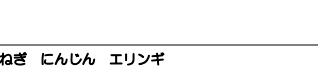
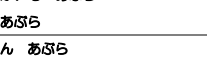
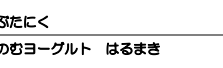
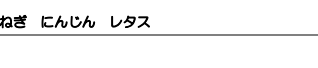
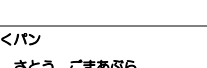
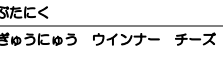
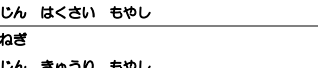
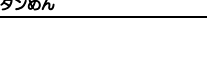
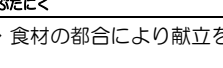
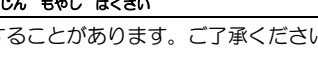


10月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

日 曜	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 水	 わかめごはん 五目うどん ちくわの天ぷら ブルーベリー	 ごはん うどん あぶら ごむぎこ	 ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ	 わかめごはんのもと ねぎ にんじん たまねぎ ブルーベリー
2 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
3 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 とりにく	 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 パイナップル
6 月	 肉じゃが ごま酢和え 味かつお	 ごはん じゃがいも こんにゃく ごま ごまあぶら さとう あぶら	 ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ふりかけ	 にんじん たまねぎ もやし にんじん こまつな
7 火	 かぼちゃサンドフライ 昆布キャベツ 豆スープ	 ごはん あぶら ごま あぶら	 ヨーグルト こんぶ だいす ぶたにく	 かぼちゃサンドフライ キャベツ にんじん たまねぎ
8 水	 二色そぼろ やさいサラダ みそ汁	 ごはん あぶら さとう ごまあぶら	 ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ みそ	 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ にんじん
9 木	 あじフライ マカロニサラダ すまし汁	 ごはん あぶら マカロニ 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 えのき
10 金	 親子煮 小松なごま和え 味つけのり	 ごはん かたくりこ さとう ごま	 ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	 たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ にんじん
13 月	スポーツの日 			
14 火	 ハンバーグ ゆでキャベツ わかめスープ	 ごはん パンこ さとう ごまあぶら	 ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ	 たまねぎ キャベツ えのき たまねぎ
15 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 ごま	 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ ウインナー	 たまねぎ にんじん キャベツ 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
16 木	 コロッケ ごまドレサラダ みそ汁	 ごはん あぶら コロッケ ドレッシング	 のむヨーグルト ちくわ みそ	 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
17 金	 チキンカレー 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 とりにく ヨーグルト たまご	 にんじん たまねぎ にんにく ももかん パイナップル
20 月	 ごはん ペネのトマトソース煮 バリバリサラダ	 ごはん マカロニ あぶら バター さとう ポテトチップス ごまあぶら	 ぎゅうにゅう 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
21 火	 クリームシチュー ポイルウインナー パイナップル	 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 パイナップル
22 水	 すき焼き風煮 コマネスサラダ みかんゼリー	 ごはん こんにゃく さとう エッグケアマヨネーズ ごま	 ぎゅうにゅう ぶたにく やきとろ ちくわ かてん	 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 オレンジジュース
23 木	 揚げパン 鶏のから揚げ ABCマカロニスー	 コッパパン あぶら さとう あぶら かたくりこ マカロニ	 コービーぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	 しょうが たまねぎ にんじん ねぎ
24 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
25 土	 ドライカレー チンゲンサイのスー	 ごはん あぶら ごむぎこ 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 たまねぎ もやし チンゲンサイ ももかん パイナップル
28 火	 焼きそば ちくわのあまからに	 ごはん ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	 ヨーグルト ぶたにく てんぷら ちくわ	 キャベツ たまねぎ にんじん もやし
29 水	 ピラフ フライドポテ	 ごはん バター じゃがいも あぶら ごまあぶら	 ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	 たまねぎ にんじん エリンギ たまねぎ にんじん レタス
30 木	 春巻き パンパンジー風サ	 ごはん あぶら はるさめ ドレッシング	 のむヨーグルト はるまき とりにく ぶたにく	 キャベツ きゅうり もやし にんじん はくさい もやし
31 金	 ビザトースト ナムル ワンタンスー	 しょうパン ごま さとう ごまあぶら ワンタンめん	 ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく	 たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん もやし はくさい

◆ 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。