



# 10月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

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	焼きそば ポイルウィンナー 味かつお ブルーベリー	ごはん ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あおのり かつおぶし ウィンナー ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ブルーベリー
2 木	チキンカレー フルーツミックス	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	のむヨーグルト とりにく	にんじん たまねぎ にんにく ももかん みかんかん バインかん
3 金	ピラフ 和風サラダ レタスのスープ	ごはん パター ドレッシング	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ だいこん にんじん きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ
6 月	ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん
7 火	あじフライ 大根サラダ すまし汁 わかめごはん	ごはん あぶら ドレッシング	ヨーグルト あじフライ ツナ かつおぶし わかめ	だいこん にんじん きゅうり えのき ねぎ エリンギ
8 水	パンネのトマトソース煮 バリバリサラダ	マカロニ あぶら さとう ポテトチップス ドレッシング	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 とまとみずけ にんじん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
9 木	野菜豆腐ナゲット キャベツのおかか和え 肉じゃが	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	のむヨーグルト とうふやさいナゲット かつおぶし ぶたにく てんぷら	キャベツ にんじん たまねぎ いんげんまめ
10 金	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 とうふ 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
13 月	スポーツの日			
14 火	揚げギョウザ パンパンジー風サラダ 豆スープ	ごはん あぶら はるさめ ドレッシング	ヨーグルト ギョウザ ささみチャンク だいす ぶたにく	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ
15 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 やさしいかき揚げ
16 木	チキンの照り焼き ごまドレサラダ みそ汁	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	のむヨーグルト とりにく ちくわ わかめ みそ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん えのき
17 金	中華風まぜごはん 五目スープ ナムル	ごはん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えのき にんじん たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし
20 月	二色そばろ みそ汁 みかん	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ	たまねぎ ごまつな みかん
21 火	ポロニアステーキ ポテトサラダ レタスのスープ	ごはん じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ヨーグルト ポロニアステーキ ロースハム ぶたにく	にんじん きゅうり たまねぎ レタス
22 水	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 バインかん ふくじんづけ
23 木	白身魚フライ ひじきの炒め煮 すまし汁	ごはん あぶら こんにゃく さとう	のむヨーグルト しろみさかなフライ ひじき だいす とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ かつおぶし	にんじん いんげん たまねぎ
24 金	すき焼き風煮 マカロニサラダ ひじきのり	ごはん こんにゃく さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム ひじきのり	にんじん はくさい しめじ ねぎ きゅうり にんじん
27 月	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん
28 火	コロツケ 五目きんぴら みそ汁	ごはん コロツケ あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら さとう	ヨーグルト ぶたにく てんぷら とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ にんじん ねぎ
29 水	ビビンバ ねぎごまスープ みかん	ごはん こんにゃく あぶら さとう やきにくのたれ 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 ごまつな にんにく にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ みかん
30 木	春巻き パンサンズー チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら はるまき ごまあぶら さとう	のむヨーグルト はるまき ロースハム ぶたにく	きゅうり もやし にんじん にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ
31 金	親子煮 小松菜のごま和え あじつけのり	ごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ごまつな にんじん

◆ 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。