



10月

給食献立表

R8年度 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	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
2	金	わかめごはん 冷やし中華 鶏肉のから揚げ アイスcream 4年生 リクエスト メニュー	ごはん めん かたくりこ あぶら アイス	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと きんしたまご ロースハム とりにく	きゅうり もやし にんじん しょうが
5	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 エッグケアマヨネーズ あぶら さとう	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 きゅうり にんじん
6	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 あぶら	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 ねぎ
7	水	二色そばろ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん あぶら さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ロースハム あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん
8	木	あじフライ ポテトサラダ すまし汁 味つけのり	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 アジフライ ロースハム とうふ わかめ のり	にんじん きゅうり たまねぎ
9	金	カレー ゆでたまご フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ももかん パインかん
12	月	スポーツの日			
13	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 きゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ キャベツ えのき たまねぎ
14	水	わかめごはん ペンネのトマトソース 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 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
15	木	マダイ(カマ)の煮付け ごまドレサラダ 豚汁	ごはん さとう ドレッシング	のむヨーグルト マダイ 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 だいこん にんじん ねぎ
16	金	ビザトースト フライドポテト コンソメスープ	しょくばん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ぶたにく	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ
19	月	チキンライス 和風サラダ レタスのスープ	ごはん バター ドレッシング ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ ぶたにく	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 たまねぎ にんじん レタス
20	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	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
21	水	なめしごはん 五目うどん ちくわの天ぷら ぶどうゼリー	ごはん うどん あぶら こむぎこ ゼリー	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
22	木	チキンのコーンフ레이크焼き 昆布キャベツ みそ汁	ごはん エッグケアマヨネーズ コーンフ레이크 ばんこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ チーズ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ
23	金	マーボー豆腐 ナムル	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり もやし
24	土	ドライカレー チンゲンサイのスープ フルーツミックス	ごはん あぶら こむぎこ さとう ゼリー さとう	のむヨーグルト ぶたにく とうふ 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 ももかん パインかん
26	月	運動会振替休業日			
27	火	焼きそば 竹輪のごまからめ	ごはん ちゅうかめん あぶら ごま さとう かたくりこ	ヨーグルト ぶたにく てんぷら ちくわ かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
28	水	ピラフ 大根サラダ コーンスープ	ごはん バター ドレッシング ルー	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ
29	木	春巻き パンサンスー 五目スープ	ごはん あぶら はるさめ 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 にんじん えのき にんじん たまねぎ ねぎ
30	金	すき焼き風煮 ごまネーズサラダ	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 とうふ ちくわ	にんじん はくさい しめじ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり

◆ 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。