



10月

給食献立表

R8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	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 さとう	のむヨーグルト とうふやさいなゲット 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
2	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 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
5	月	  わかめごはん ペンのトマトソース煮 バリバリサラダ	ごはん マカロニ あぶら 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	エリンギ にんにく たまねぎ とまとみずに にんじん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
6	火	  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	ヨーグルト しろみさかなフライ ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ
7	水	  ドライカレー 豆スープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 ねぎ
8	木	  から揚げ ごま酢和え みそ汁	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう さつまいも	のむヨーグルト とりにく ちくわ みそ	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ こまつな
9	金	  ピラフ 和風サラダ ABCマカロニスープ	ごはん パター ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン	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 にんじん たまねぎ
12	月	スポーツの日  			
13	火	  揚げギョウザ バンバンジー風サラダ チンゲンサイのスープ	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 ぶたにく	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ
14	水	  五目うどん 野菜かきあげ 味かつお	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ふりかけ	にんじん しめじ ねぎ かきあげ
15	木	  マダイの照り焼き 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 ささみチャンク ぶたにく あぶらあげ みそ	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ
16	金	  中華風ませごはん 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
19	月	  マーボー豆腐 野菜サラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ささみチャンク	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり もやし
20	火	  ボロニアステーキ 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 ボロニアステーキ ロースハム ぶたにく	にんじん きゅうり たまねぎ にんじん もやし レタス
21	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 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
22	木	  チキンの照り焼き 大根サラダ 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 ツナ かつおぶし わかめ とうふ みそ	だいこん にんじん きゅうり えのき
23	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
26	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
27	火	  コロッケ 五目きんぴら みそ汁	ごはん コロッケ あぶら ごま こんにゃく ごまあぶら さとう	ヨーグルト ぶたにく てんぷら あぶらあげ 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
28	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 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 みかん
29	木	  春巻き ハンサンスー わかめスープ	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 わかめ	きゅうり もやし にんじん えのき たまねぎ
30	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 こまつな 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。