



10月分予定献立表

月	火	水	木	金
3 牛乳 パン ※みかんジャム ポトフ ウインナー ☆ しめじ ★ にんじん □ ジャがいも ★ たまねぎ コンソメ ★ キャベツ こしょう ★ チンゲンサイ ツナとごぼうのサラダ ○ ツナ ☆ えだまめ ★ ごぼう ☆ コーン ★ にんじん □ ごまドレッシング 717kcal	4 牛乳 ごはん ※のり(たいぎよしょうあじ) ごんさいじる ○ どりく ☆ ねぎ ○ あぶらあげ ☆ ごんにやく ○ どうふ □ さつまいも ★ れんこん ○ みそ ★ ごぼう だしパック ★ にんじん たくしずんのとくさんひんをつかったきゅうしやく やきさんま ○ さんま しお さけ ★ すだち(1/2カット) 650kcal	5 牛乳 ※わかめごはん キャベツとあぶらあげのみそしる ○ あぶらあげ ☆ えのきたけ ★ キャベツ ○ みそ ★ たまねぎ だしパック ★ にんじん うめずからあげ(2こ) ○ とりく しょうゆ かたくりこ さけ うめず 635kcal	6 牛乳 パン ※ミルクココア とうにゅうコンソープ ○ ペーコン □ ジャがいも ★ たまねぎ ○ どうにゅう ★ いんげん コンソメ ★ コーン ポターージュルウ ★ コーンクリーム ※やきウインナー(やさいソース) ○ ※ウインナー さとう ★ たまねぎ ケチャップ ★ ねごろおひとう ウスターソース ★ にんじん こしょう ★ しめじ トマトピューレ 661kcal	7 牛乳 ごはん とんこつラーメン ○ ぶたにく ☆ しょうが ○ かまぼこ □ ちゅうかめん ★ キャベツ ○ どうにゅう ★ ねぎ とんこつスープのもと ★ にんじん さけ ★ コーン こしょう ★ もやし ○ ※シュウマイ(2こ) ※ブルーベリーゼリー 679kcal
10 スポーツの日 717kcal	11 牛乳 ごはん ※うめぼし ちくぜんに ○ どりく ☆ ごんにやく ○ ひらてん □ ごまあぶら ★ にんじん さとう ★ ごぼう みりん ★ いんげん しょうゆ ★ だいこん さけ ごまつなのおかかえ ★ ごまつな ○ かつおぶし ★ キャベツ さとう ★ にんじん しょうゆ 587kcal	12 牛乳 ごはん とんじる ○ ぶたにく ☆ ねぎ ○ どうふ ☆ ごんにやく ○ あぶらあげ □ さつまいも ★ はくさい ○ みそ ★ にんじん だしパック ★ ごぼう さばのたつたあげ ○ さば しょうゆ ★ しょうが こしょう ガーリック さけ みりん 722kcal	13 牛乳 パン さつまいもシチュー ○ どりく ☆ くらあわびたけ ★ にんじん □ さつまいも ★ たまねぎ ○ きゅうにゅう ★ いんげん シチュールウ ★ コーン コンソメ ポパイサラダ ○ ツナ □ オリーブあぶら ★ ほうれんそう さとう ★ コーン しょうゆ ★ クレソン しお ★ レモン こしょう 663kcal	14 牛乳 ごはん わかめとじゃがいものみそしる ○ わかめ □ ジャがいも ○ あぶらあげ ○ みそ ★ たまねぎ だしパック ※ぶたのてんぷら ○ ※ぶたにく しお ごむぎこ さけ ○ ※ござかな(こぶくろ) 629kcal
17 牛乳 げんりょうパン なすいりミートスパゲティ ○ スパゲティ ☆ クレソン ○ ぶたにく ○ ごなチーズ ○ どりく トマトピューレ ★ なす ガーリック ★ たまねぎ ケチャップ ★ にんじん しょうゆ ★ しめじ コンソメ ※いかなゲット(2こ) 696kcal	18 牛乳 ごはん いろいろやさいのみそしる ○ どうふ ☆ コーン ○ あぶらあげ ○ みそ ★ キャベツ だしパック ★ にんじん とりにくのわふうきのごソースがけ ○ どりく □ パター ★ えのきたけ さとう ★ しめじ みりん ★ まいたけ しょうゆ ★ にんく しお ★ しょうが さけ 568kcal	19 牛乳 あきやさいりカレーライス ○ ごはん □ ジャがいも ○ ぎゅうにく □ さといも ★ たまねぎ カレールウ ★ にんじん ウスターソース ★ れんこん コンソメ だいこんツナサラダ ○ ツナ □ オリーブあぶら ★ ほうれんそう しょうゆ ★ コーン しお ★ レモン こしょう さとう ごていきょういただいたくまのぎゅう(わぎゅう)をつかいます。 762kcal	20 牛乳 パン やさいスープ ○ どりく ☆ ごまつな ★ キャベツ コンソメ ★ たまねぎ こしょう ★ にんじん さけのクリームソースがけ ○ さけ ○ ぎゅうにゅう ★ コーン ごむぎこ ★ にんじん コンソメ ★ たまねぎ ポターージュのもと ★ マッシュルーム 609kcal	21 牛乳 ごはん マーボーどうふ ○ ぶたにく ○ みそ ○ どりく さとう ○ どうふ かたくりこ ★ たまねぎ しょうゆ ★ ねぎ トウパンジャン ★ にんじん さけ ★ しょうが みそ ★ にんく ○ ※あげきょうざ(2こ) 722kcal
24 牛乳 パン ABCマカロニスープ ○ ペーコン ☆ いんげん ★ キャベツ □ マカロニ ★ たまねぎ コンソメ ★ にんじん こしょう ※チーズハムカツ ○ ※こくとうビーンズ(こぶくろ) 696kcal	25 牛乳 ごはん もやしちゅうかいため ○ ぶたにく さとう ○ あつあげ みりん ★ もやし しょうゆ ★ ごまつな さけ ★ にんく す さばのカレーソースがけ ○ さば しょうゆ ★ ねぎ す さとう しちみとうがらし しお カレーこ こしょう さけ 568kcal	26 ※ジョア ハヤシライス ○ ごはん □ ジャがいも ○ ぶたにく コンソメ ★ たまねぎ ハヤシルウ ★ にんじん ウスターソース ★ しめじ ひじきサラダ ○ ひじき ☆ コーン ★ えだまめ □ コールスロードレッシング ★ にんじん 612kcal	27 牛乳 パン にくだんごとはくさいのスープ ○ にくだんご ☆ にんじん ★ はくさい ☆ しめじ ★ いんげん コンソメ ★ たまねぎ こしょう ※オムレツマトソースがけ ○ ※オムレツ しょうゆ ○ しろみそ ケチャップ ○ オリーブあぶら コンソメ トマトピューレ さけ さとう 609kcal	28 牛乳 ごはん 肉じゃが ○ ぎゅうにく □ ジャがいも ★ たまねぎ さとう ★ いんげん さけ ★ ごんにやく しょうゆ ★ にんじん みりん ※あげだしどうふのやさいあんかけ ○ ※あげだしどうふ さとう ★ たまねぎ かたくりこ ★ えのきたけ みりん ★ くらあわびたけ しょうゆ ★ しょうが さけ 722kcal
31 牛乳 パン ※マーシャルビーンズ かぼちゃポターージュ ○ ペーコン ○ ぎゅうにゅう ★ かぼちゃ コンソメ ★ たまねぎ ポターージュのもと ★ しめじ ※かぼちゃがたハンバーグ ケチャップ(クラス1ぼん) 770kcal	<div data-bbox="379 1742 657 2087" data-label="Text"> <p>がつしょうよてい 10月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物</p> <p>ごまつな しょうが、小松菜、クレソン ねぎ、ねごろ大唐 さつまいも</p>  </div> <div data-bbox="683 1742 938 2087" data-label="Text"> <p>岩出市産野菜が使われている日 にはそうへいちゃんのイラスト をせています。太字になって いる野菜が岩出市産のものです。</p> <p>さがしてみてね</p>  <p>※給食では、市内産、県内産のものを多く 使用することで産地地産を進めています。</p> </div> <div data-bbox="963 1742 1544 2087" data-label="Text"> <p>☆ 楽しみがいっぱい、10月の給食 ☆</p> <p>10月はご提供いただいた食材を活用した献立がたくさんです。</p> <p>10/4 なんと金時(さつまいも)、れんこん、すだちなど 徳島県の特産物 【関西広域連合 学校給食への域内特産農林水産物の提供事業】</p> <p>10/11 梅干し 【梅干して元気!! キャンペーン】</p> <p>10/19,28 牛肉(熊野牛) 【国産農林水産物等 販路新規開拓緊急対策事業】</p> <p>普段の給食では味わえないような食材を楽しみにしててください</p> </div>			

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 10月分の給食費引き落としは、11月10日(木)になりますので、よろしくお願ひします。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。