

10月分予定献立表

10月使用予定の
市内産・県内産野菜玉ねぎ、ふわとう長なす
きゅうり、小松菜岩出市の食材が使われて
いる日は、そうへいちゃん
のイラストをのせ、食材名
を太字にしています。岩出市、市内産、県内産のものを多く
給食では、市内産、県内産のものを多く
使用することで地産地消を促しています。

水		木		金
1	2	3	4	5
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん
ごはん	ガルビュールスープ	はつぼうさい	はつぼうさい	はつぼうさい
○だいず ○とうふ ○あぶらあげ ○わかめ ○じゃがいも ★たまねぎ	★にんじん ★だいこん ★こんにやく ★えのきだけ ○みそ だしバック	○ベーコン ○じゃがいも ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★にんじん ★はくさい	★だいこん ★セロリ ★パセリ コンソメ こしょう	○とりこ ○あつあげ ○うすらたまご ★にんじん ★たまねぎ ★キャベツ ★もやし ★しょうが
※かつおか	ハーブチキン	※しょうまい(2こ)	※しょうまい(2こ)	※しょうまい(2こ)
10がっは、しゅうりょう くわんが、いづれも、あつ くわんが、いづれも、あつ くわんが、いづれも、あつ	○とりこ ★にんにく ★バジル しお	しるワイン こしょう さとう	しるワイン こしょう さとう	しるワイン こしょう さとう
641kcal	605kcal	714kcal	714kcal	714kcal
6	7	8	9	10
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
なすいりパンネのポロネーゼ	※うめぼし	マーボーキャベツどん	ちゃんぽんスープ	みそけんちん汁
○パンネ ○とりにく ○だいず ★ふわとう長なす ★たまねぎ ★にんじん ★セロリ	○こなチーズ ○ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース しょうゆ コンソメ こしょう	★しょうが テンメンジャン さとう しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし ★たまねぎ ★ねぎ ★しいたけ ★にんにく	○ぶたにく ★いんげん ○かまぼこ ○とりにく ★にんじん ★たまねぎ ★はくさい ★とうもろこし	○あつあげ ★キャベツ ○じゃがいも ○こめあぶら ★だいこん ○みそ だしバック
イタリアンサラダ	あじのピリからだれかけ	ほうれんそうのごまじょうごあえ	※きゅうにくコロツケ	※とうふハンバーグ(ごまみねぎソース)
○ハム ★キャベツ ★きゅうり ★にんじん ★たまねぎ	★バジル ★オリーブゆ しお す さとう	○ちりめんじゃこ ★ほうれんそう ★もやし ★にんじん	○ごま さとう しょうゆ	さとう しょうゆ みりん トウバンジャン かたくりこ
605kcal	587kcal	563kcal	638kcal	599kcal
13	14	15	16	17
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
カレーライス	ごはん	ごはん	パン	ごはん
○ごはん ○とりにく ○じゃがいも	★たまねぎ ★にんじん カレールウ	ローペンタン	おねぎとさつまいものスープ	すきやきに
きりぼしだいこんのホワイトサラダ	きりぼしだいこんのホワイトサラダ	きりぼしだいこんのホワイトサラダ	きりぼしだいこんのホワイトサラダ	きりぼしだいこんのホワイトサラダ
○かまぼこ ○ちりめんじゃこ ★きりぼしだいこん ★はくさい ★きゅうり	○たまご ○しょうゆ しお こしょう	○ぶたにく ★だいこん ★しょうが ★さけ ★にんじん ★えのきだけ ★はくさい ★こまつな	○とりにく ★たまねぎ ○ベーコン ★にんじん ★とうもろこし ○さつまいも ○じゃがいも ★キャベツ	○ぶたにく ★えのきだけ ○とりにく ○ぶ ○しょうゆ ★はくさい ★さとう ★さけ ★みりん
きゅうり とうはんは、 すばやくみだ くをしよう!	きゅうり とうはんは、 すばやくみだ くをしよう!	きゅうり とうはんは、 すばやくみだ くをしよう!	きゅうり とうはんは、 すばやくみだ くをしよう!	きゅうり とうはんは、 すばやくみだ くをしよう!
622kcal	584kcal	625kcal	583kcal	583kcal
20	21	22	23	24
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
パン	ごはん	※げんりょうわかめごはん	パン	ごはん
しろいんげんまめのシチュー	なすとあつあげのみそ煮	かやうどん	あきのポトフ	カラフルそぼろどん
○とりにく ○じゃがいも ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★にんじん	★しめじ ★ブロッコリー ○きゅうにゅう コンソメ シチュールウ	○うどん ○とりにく ○あぶらあげ ★はくさい ★にんじん ★たまねぎ	★ねぎ しょうゆ みりん さけ だしバック	★とうもろこし ★しょうが ○こめあぶら ★しょうゆ さとう さけ みりん
てっこつサラダ	タラのレモンソースかけ	※ちくわのおこのみあげ	※オムレツ(デミグラスソース)	ピリからきゅうり
○ひじき ○チーズ ○ハム ★きゅうり ★にんじん	○ごま ○ごまドレッシング しょうゆ さとう	○※ちくわ ○あおさ ★しょうが	○※オムレツ ★たまねぎ ★トマト デミグラスソース	○ちりめんじゃこ ★キャベツ ★きゅうり ○ごま ○こめあぶら
629kcal	597kcal	598kcal	603kcal	582kcal
27	28	29	30	31
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん
メキシカンスープ	なすとトマトのキーマカレー	ぶたじる	かぼちゃポタージュ	あつあげのそぼろに
○とりにく ○ベーコン ○しろいんげんまめ ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★ブロッコリー ★トマト	★にんにく ★しょうが ★パセリ ★オリーブゆ ★オリーブゆ ★オリーブゆ ★オリーブゆ ★オリーブゆ ★オリーブゆ ★オリーブゆ	★にんじん ★はくさい ★ごぼう ★みそ だしバック	★にんじん ★きゅうにゅう ★ポタージュのもと	★しいたけ ★しょうが ★しょうゆ ★さとう ★さけ ★みりん
※チキンカツ	キャロットラペ	※うのはなフライ	※ハンバーグ(トマトソース)	はくさいのさっぱりあえ
○ツナ ★にんじん ★キャベツ ★きゅうり ★レモン	○こめあぶら しょうゆ さとう こしょう	★きゅうり ★しょうゆ ★しょうゆ ★しょうゆ ★しょうゆ ★しょうゆ ★しょうゆ	○オリーブゆ しるワイン さとう しお こしょう	○ハム ★はくさい ★にんじん ★ゆず
655kcal	622kcal	598kcal	656kcal	595kcal

□・・・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。