

10月分予定献立表

10月使用予定の

市内産・県内産野菜

ふわとろ長なす、玉ねぎ、
きゅうり、小松菜、
黒あわびだけ



岩出市産の食材が使われて
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。



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進めています。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

木

金

月		火		水		木		金	
5		6		7		8		9	
○牛乳		○牛乳		○牛乳		○牛乳		○牛乳	
□パン		□ごはん		□ごはん		□パン		□ごはん	
カレースパ汁		豚汁		高野豆腐の含め煮		白いんげん豆のシチュー		○※味付けのり	
○鶏肉 □スパゲティ □じゃが芋 ★玉ねぎ ★人参		○カレールフ トマトビュレー コンソメ ★玉ねぎ ★人参		○鶏肉 ○高野豆腐 ○平天 ★大根 ★人参 ★いんげん		○豚肉 ★玉ねぎ ★人参 ★ブロッコリー ★しめじ		○鶏肉 ★こんにく ★にんにく ★バジル ○砂糖	
チーズ入りグリーンサラダ		さけのきのこ南蛮漬		○※いわしの梅煮		コールスローサラダ		○※金平大豆煮	
○ツナ ○チーズ ★キャベツ ★きゅうり ★ブロッコリー		○さけ ★玉ねぎ ★えのきだけ ★しめじ		○鶏肉 ○高野豆腐 ○平天 ★大根 ★人参 ★いんげん		○ハム ★キャベツ ★きゅうり		○牛肉 ○大豆 ○平天 ★ごぼう ★人参 ★いんげん ★れんこん	
739kcal		770kcal		729kcal		712kcal		724kcal	
12		13		14		15		16	
○牛乳		○牛乳		○牛乳		○※ジョア(いちご)		○牛乳	
□パン		□ごはん		□ごはん		□パン		□ごはん	
スポーツの白		豚キムチ丼		どじょう汁		なす入りペンネのポロネーゼ		ほうれん草のごまスープ	
○ごはん ○豚肉 ★玉ねぎ ★白菜 ★白菜キムチ ★しょうが		★にんにく □砂糖 □米油 酒 しょうゆ		○豚肉 ○竹輪 ○油揚げ ★人参 ★ごぼう ★こんにゃく		○ペンネ ○粉チーズ ○鶏肉 ○豚肉 ★玉ねぎ ★ふわとろ長なす ★人参 ★セロリ		○鶏肉 ★とうもろこし ○豚肉 ★しょうが ★にんにく ★大根 ★玉ねぎ ★ほうれん草 ★人参	
切干し大根とごぼうのサラダ		○ツナ ○ちりめんじゃこ ★切干し大根 ★ごぼう		鶏肉の照り焼き		和風ポテトサラダ		たらしのレモンソース	
○ツナ ★きゅうり ○卵なしマヨネーズ しょうゆ		○さば □片栗粉 □砂糖 酢 しょうゆ		○鶏肉 □ごま油 しょうゆ ○砂糖		○ツナ □じゃが芋 ★きゅうり ★とうもろこし		○たら ★レモン □片栗粉 □砂糖	
728kcal		726kcal		747kcal		716kcal			
19		20		21		22		23	
○牛乳		○牛乳		○※ジョア		○牛乳		○牛乳	
□パン		□ごはん		□ごはん		□パン		□ごはん	
ガルビュールスープ		ポークカレー		ひじきの五目煮		コンソメスープ		雷厚揚げ	
○ベーコン □じゃが芋 □白いんげん豆 ★玉ねぎ ★白菜 ★大根		○ごはん ○豚肉 ★玉ねぎ カレールウ		○牛肉 ○ひじき ○厚揚げ ○ほねく ★玉ねぎ ★人参 ★いんげん		○鶏肉 ○ベーコン □じゃが芋 ★玉ねぎ		○豚肉 ○厚揚げ ★玉ねぎ ★大根 ★人参 ★ごぼう ★いんげん ★しいたけ ★しょうが	
※ポテトとお米のさきみカツ		こんにゃくと海藻のサラダ		さばのごまみそだれ		※ハムソテー(ケチャップソース)		もやしと青菜のナムル	
○ベーコン ★しめじ ★にんにく ★セロリ ★玉ねぎ ★パセリ コンソメ しょうゆ		○海菜ミックス ★とうもろこし ★きゅうり		○さば □砂糖 ○みそ 酒 ごま 片栗粉		○ハム ケチャップ トマトビュレー		★もやし □米油 ★小松菜 しょうゆ ★人参 トウバンジャン ★にんにく 砂糖 ごま 塩	
688kcal		768kcal		799kcal		726kcal		728kcal	
26		27		28		29		30	
○牛乳		○牛乳		○※ジョア(ブルーベリー)		○牛乳		○牛乳	
□パン		□減量ごはん		□ごはん		□パン		鶏肉の旨辛丼	
大麦ミネストローネ		和歌山ラーメン(中華麺)		異汁		かぼちゃポタージュ		じゃが芋のごまサラダ	
○ベーコン ★しめじ ★にんにく ★じゃが芋 ★白菜 ★玉ねぎ ★人参 ★ブロッコリー		○豚肉 ★ねぎ ○なると トマトビュレー ★キャベツ ★もやし ★人参 ★とうもろこし ★いんげん		○豆腐 ○大豆 ○油揚げ ○わかめ ○じゃが芋 ★玉ねぎ ★大根		○ベーコン □じゃが芋 ★玉ねぎ ★かぼちゃ		○ハム □ごま □卵なしマヨネーズ ★きゅうり □砂糖 しょうゆ	
※牛肉コロッケ		和歌山ラーメン(だし)		※まぐろカツ		※ハンバーグ(デミグラスソース)			
○鶏肉 ★しめじ ★にんにく ★セロリ ★玉ねぎ ★パセリ コンソメ しょうゆ		○豚肉 ★ねぎ ○なると トマトビュレー ★キャベツ ★もやし ★人参 ★とうもろこし ★いんげん		○豆腐 ○大豆 ○油揚げ ○わかめ ○じゃが芋 ★玉ねぎ ★大根		○ベーコン □じゃが芋 ★玉ねぎ ★かぼちゃ		○鶏肉 ★しめじ ★牛乳 ポタージュの素 ★人参 ★えのきだけ ★いんげん	
739kcal		804kcal		724kcal		836kcal		787kcal	

□・・黄(熱や力のもとになる)

○・・赤(血、肉、骨を作る)

★・・緑(体の調子を整える)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。