

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、市産産、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
意識してとりよう!

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		○※ジョア	
□パン		□ごはん		□ごはん		□パン		□ごはん	
カレースパじる		ぶたじる		こうやどうふのふくめに		しろいんげんまめのシチュー		きんぴらだいすに	
○とりく □スパゲティ □じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん		○ぶたにく ○とうふ ★だいこん ★はくさい ★たまねぎ		○とりく ○こうやどうふ ○ひらてん ★だいこん ★にんじん ★いんげん		○ぶたにく ★たまねぎ ★にんじん ★ブロッコリー ★しめじ		○きゅうにく ★こんやく ○だいす ○ごまあぶら □さとう ★ごぼう ★しょうゆ ★いんげん ★れんこん	
チーズいりグリーンサラダ		さけのきのこなんばんづけ		○※いわしのうめに		コールスローサラダ		○※いかなゲット(2こ)	
○ツナ ○チーズ ★キャベツ ★きゅうり ★ブロッコリー		○さけ □かたくりこ ★たまねぎ ★えのきたけ ★しめじ		○ほねごと たべられます		○ハム ★きゅうり		○※いかなゲット(2こ)	
635kcal		632kcal		615kcal		608kcal		608kcal	
12		13		14		15		16	
○牛乳		○牛乳		○牛乳		○※ジョア(いちご)		○牛乳	
□パン		□ごはん		□パン		□ごはん		□ごはん	
スポーツの日		ぶたキムチどん		どじょうじる		なすいりペンネのボロネーゼ		ほうれんそうのごまスープ	
○ごはん ○ぶたにく ★たまねぎ ★はくさい ★はくさいキムチ ★しょうが		★にんじん □さとう □ごまあぶら さけ しょうゆ		○ぶたにく ○ちくわ ○あぶらあげ ★にんじん ★ごぼう ★ごぼう		○ペンネ ○ごまチーズ ○とりく ○たまねぎ ★ふわとろがなす ★にんじん ★セロリ		○とりく ○ぶたにく ○とうふ ★だいこん ★たまねぎ ★ほうれんそう ★にんじん	
きりぼしだいこんとごぼうのサラダ		きりぼしだいこんとごぼうのサラダ		なごちほうのきょうどりょうりです。 むかしは どじょうをつかっていましたが かわりに ぶたにくを いらしています。		わふうポテトサラダ		たらのレモンソース	
○ツナ ○ちりめんじゃこ ★きりぼしだいこん ★ごぼう		★きゅうり ★たまごなしマヨネーズ ★しょうゆ		とりくのにてりやき		○ツナ ○じゃがいも ★きゅうり ★とうもろこし		○だら ○かたくりこ □さとう	
605kcal		613kcal		637kcal		608kcal		608kcal	
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	
ガルビールスープ		ボークカレー		ひじきのこもくに		コンソメスープ		かみなりあつあげ	
○ベーコン □じゃがいも ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★はくさい ★だいこん		★にんじん □じゃがいも ★たまねぎ カレールウ		○きゅうにく ○ひじき ○あつあげ ○ほねく ★たまねぎ ★にんじん ★いんげん		★にんじん ★ブロッコリー コンソメ こしょう		○ぶたにく ○あつあげ ★たまねぎ ★だいこん ★にんじん ★ごぼう ★いんげん ★しいたけ ★しょうが	
○※ポテトとおこめのささみカツ		こんにゃくとかいそうのサラダ		さばのごまみそだれ		※ハムソテー(ケチャップソース)		もやしとおおなのナムル	
○ベーコン □おむぎ □じゃがいも ★はくさい ★たまねぎ ★にんじん ★ブロッコリー		○かいそうミックス ★とうもろこし ★きゅうり		○さば ○みそ □ごま □かたくりこ		○※ハム しょうゆ ケチャップ □さとう トマトピューレー □かたくりこ		★もやし ★ごまつな ★にんじん ★にんにく □ごま □ごまあぶら	
597kcal		641kcal		654kcal		631kcal		606kcal	
26		27		28		29		30	
○牛乳		○牛乳		○※ジョア(ブルーベリー)		○牛乳		○牛乳	
□パン		□げんりょうごはん		□ごはん		□パン		□ごはん	
おおむぎミネストローネ		わかやまラーメン(ちゅうがめん)		こじる		かぼちゃポターージュ		とりくのうちからどん	
○ベーコン □おむぎ □じゃがいも ★はくさい ★たまねぎ ★にんじん ★ブロッコリー		★にんじん ★えのきたけ ★くらあわびだけ ★ごま ○みそ ★たまねぎ ★だいこん		○とうふ ○だいす ○あぶらあげ ○わかめ □じゃがいも ★たまねぎ ★だいこん		○ベーコン □じゃがいも ★たまねぎ ★かぼちゃ		★きゅうり ★ポターージュのもと コンソメ	
○※きゅうにくコロツケ		○※きゅうざ(2こ)		○※まぐろカツ		※ハンバーグ(デミグラスソース)		じゃがいものごまサラダ	
○ハム □じゃがいも ★きゅうり ★にんじん		○ごま □たまごなしマヨネーズ □さとう ★しょうゆ		○ハム □たまねぎ ★きゅうり ★にんじん		★デミグラスソース ★ケチャップ ★あかワイン ★ウスターソース		○ぶたにく ★きゅうり ★ごま ★ごまあぶら ★しょうゆ	
647kcal		678kcal		615kcal		692kcal		659kcal	