

10月

献立予定表



令和5年10月 大槌町学校給食センター

日	献立名	エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる	日	献立名	エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる
2 (月)	アップルパン ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね まめときよかいのサラダ ラビオリスープ	◎パン さとう あぶら こむぎこ	◎ぎゅうにゅう えび とりにく いか ◎だいず ぶたにく いんげんまめ エジプトまめ	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん えだまめ ほうれんそう きゅうり マッシュルーム パプリカ パセリ	2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チキンサラダ ハッシュドポーク フルーツしらたま	◎ごめ じゃがいも さとう ハヤシルー あぶら しらたまもち バター オリーブゆ	◎ぎゅうにゅう とりにく ◎ぶたにく	キャベツ にんにく りんご もも きゅうり たまねぎ ラ・フランス パプリカ にんじん パイナップル ブロッコリー アスパラガス カリフラワー とうもろこし マッシュルーム トマト
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ そぼろだいこん みそしる りんご	◎ごめ かたくりこ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ ◎とりにく みそ ◎だいず とうふ ★わかめ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ えだまめ	18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかパーク すきこんぶのにつけ にくやさいあんかけじる りんご	◎ごめ さとう かたくりこ あぶら	◎ぎゅうにゅう ◎だいず いか ◎とりにく たら あぶらあげ ◎すきこんぶ さつまあげ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう こんにゃく ◎しいたけ えだまめ ★ねぎ はくさい
4 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうぎ ナムル はっほうさい	◎ごめ かたくりこ むぎ こむぎこ さとう あぶら	◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎とりにく さとう うすらのたまご	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん にら ◎ちやし きゅうり しょうが にんにく きくらげ はくさい たけのこ ◎しいたけ	19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ごまあえ みそしる	◎ごめ パンこ あぶら ごま	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ チーズ ちくわ とうふ	ほうれんそう ★ねぎ ◎ちやし にんじん しめじ はくさい
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグソースかけ やさしいキムチいため すましじる シュークリーム	◎ごめ ☆じゃがいも あぶら ぶ さとう かたくりこ	◎ぎゅうにゅう とりにく とうふ ◎ぶたにく かたくりこ なると	たまねぎ ★ピーマン ◎りんご にんじん ◎ちやし キャベツ こまつな ★ねぎ	20 (金)	じゃこごはん ぎゅうにゅう とりそぼろたまごやき ぶたにくとれんこんのいためもの ちゅうかなめこスープ とうにゅうブラマンジェ	◎ごめ ブラマンジェ むぎ ごま さとう ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう とうふ ちりめんじゃこ とうにゅう たまご とりにく ◎ぶたにく	えだまめ いんげん しょうが なめこ れんこん こまつな こんにゃく はくさい にんじん
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそだれかけ ごもくまめ みそしる	◎ごめ さとう ごま	◎ぎゅうにゅう エジプトまめ ◎さば ◎とりにく みそ あぶらあげ ◎だいず いんげんまめ	しょうが こんにゃく ごぼう えのき にんじん ほうれんそう だいこん ★ねぎ えだまめ	24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たらあますあんかけ そぼろひじき みそしる りんご	◎ごめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	◎ぎゅうにゅう みそ たら ◎だいず ◎とりにく ひじき	たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ ごぼう えのき にんじん ★ねぎ えだまめ ◎りんご
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたみそステーキ あつあげのそぼろに みそしる ブルーベリーゼリー	◎ごめ さとう あぶら かたくりこ ゼリー	◎ぎゅうにゅう あつあげ ◎ぶたにく ★わかめ みそ ◎だいず ◎とりにく	しょうが ほうれんそう にんにく はくさい にんじん ★ねぎ たまねぎ ブルーベリー えだまめ	25 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう オムレツ やさしいサラダ カレー ラ・フランスゼリー	◎ごめ ゼリー むぎ じゃがいも あぶら カレールー	◎ぎゅうにゅう たまご とりにく ◎ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ きゅうり グリンピース カリフラワー にんにく とうもろこし ◎りんご にんじん ラ・フランス
11 (水)	まるがたコッペパン ぎゅうにゅう バーガーパーティ ツナサラダ ジュリエンスープ	◎パン さとう あぶら	◎ぎゅうにゅう とりにく ツナ ◎ベーコン	たまねぎ きゅうり にんにく にんじん しょうが ブロッコリー ◎りんご とうもろこし キャベツ セロリ パセリ はくさい えのき	26 (木)	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう しゅうまい スパゲッティサラダ みそちゅうかスープ	◎ごめ こむぎこ スパゲッティ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう みそ のり とりにく ◎ウインナー ◎ぶたにく	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パプリカ ほうれんそう にんにく しょうが はくさい ◎ちやし にら ★ねぎ
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのハーブやき ぶたにくとごぼうのあまからに せんべいじる オレンジ	◎ごめ さとう あぶら せんべい	◎ぎゅうにゅう さけ ◎ぶたにく ◎とりにく あぶらあげ	にんにく にんじん バジル たまねぎ パセリ いんげん しょうが こんにゃく ごぼう はくさい ★ねぎ オレンジ	27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ほうれんそうとツナのあえもの いものこじる ヨーグルト	◎ごめ さとう さといも	◎ぎゅうにゅう みそ ◎とりにく ヨーグルト ツナ とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん ほうれんそう ごぼう キャベツ ★ねぎ にんじん ブルーベリー ◎ちやし アロエ
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそあんつつみ さんりくめかぶあえ さつまじる あんのういものムース	◎ごめ さとう さつまいも ムース	◎ぎゅうにゅう かつおぶし いとより あぶらあげ とうふ みそ ◎ぶたにく ◎めかぶ	たまねぎ ごぼう はくさい だいこん きゅうり ★ねぎ にんじん えのき	30 (月)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう あらびきポロニアステーキ ポテポテサラダ ミネストローネスープ	◎パン マカロニ ジャム じゃがいも さつまいも マヨネーズ	◎ぎゅうにゅう エジプトまめ とりにく ◎ぶたにく ツナ いんげんまめ	いちご たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ ブロッコリー にんじん トマト にんにく
16 (月)	コッペパン メープルジャム ぎゅうにゅう えびかつ ナポリタンスパゲッティ にくだんごスープ	◎パン あぶら メープルジャム オリーブゆ パンこ スパゲッティ さとう こむぎこ	◎ぎゅうにゅう えび ◎ウインナー チーズ とりにく	にんにく はくさい たまねぎ ◎しいたけ ピーマン たけのこ トマト にんじん	31 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チーズいりメンチカツ きりほしだいこんのにつけ みそしる パンブキンハバロア	◎ごめ ハバロア こむぎこ パンこ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう ★わかめ ◎とりにく みそ チーズ さつまあげ とうふ	きりほしだいこん ★ねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく えだまめ しめじ

★印は大槌町産です。 ◎印は岩手県産食材です。

※海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。