

# いただきます

## 10月分予定献立表

里庄中学校

献立名		主 材		
		主に体をつくる (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)
1	木 ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛いため煮 春雨スープ パナナ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たけのこ にんじん 生しいたけ はくさい パナナ	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨
2	金 ごはん 牛乳 あじの香味焼き 含め煮 おひたし 月見団子	牛乳 あじ 厚揚げ しらす干し	ねぎ しょうが にんじん さやいんげん しめじ こまつ な もやし	米 ごま 砂糖 こんにやく さといも 砂糖 月見団子
5	月 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが こんにやくのあえ物 焼きカレー 一口ゼリー	牛乳 牛肉 みそ 糸かまぼこ 生干しカレー	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ にら にんじん ほうれんそう もやし すりおろしゼリー(りんご)	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま こんにやく ごま油
7	水 パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 ポテトチップス ソフトチーズ	牛乳 牛肉 豆腐 ソフトチーズ	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン チンゲンサイ	米 サラダ油 砂糖 でん粉 じゃがいも 油
8	木 祭り寿司 牛乳 すまし汁 みかん	牛乳 えび いか あなご 錦糸卵 わかめ 豆腐	にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやえんどう たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	米 砂糖
9	金 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 昆布の酢の物 さつま汁	牛乳 さば 昆布 しらす干し 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ すりおろしゼリー(りんご)	米 でん粉 油 砂糖 ごま さつまいも
13	火 マーボー丼 牛乳 中華サラダ アイスクリーム	牛乳 豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ みそ ロースハム アイスクリーム	にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油
14	水 カツサンド 牛乳 野菜スープ みかん	牛乳 スティックトンカツ ベーコン 手亡豆	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん レタス パセリ みかん	コッペパン 油 サラダ油 じゃがいも
15	木 ごぼうの炊き込みごはん 牛乳 ツナの和え物 きのこ汁	牛乳 鶏肉 ツナフレーク 豆腐	ごぼう にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ ホールコーン 干しいたけ まいたけ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 ごま
16	金 かやくうどん 牛乳 ふかしいも りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 茎わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ りんご	うどん さつまいも
20	火 ごはん 牛乳 すきやき 千枚漬け みかん	牛乳 牛肉 焼き豆腐 焼き麩 昆布	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん ゆず みかん	米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖
21	水 ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬け いそ煮 かきたま汁 ふりかけ	牛乳 ままかり ひじき 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 卵 かつおふりかけ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン にんじん ごぼう さやいんげん	米 でん粉 油 砂糖 ごま油
22	木 ハヤシライス 牛乳 大根サラダ キウイフルーツ	牛乳 牛肉 粉チーズ ロースハム わかめ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり キウイフルーツ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖
23	金 ごはん 牛乳 いかのみそだれ 甘酢和え けんちん汁	牛乳 いか みそ しらす干し 鶏肉 豆腐	しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 ごま さといも こんにやく ごま油
27	火 チャーシュー麺 牛乳 いかとコーンの和え物 アロエヨーグルト	牛乳 豚肉 いか アロエヨーグルト	しょうが キャベツ にんじんもやし ねぎ ホールコーン きゅうり レモン	中華麺 サラダ油 砂糖 ごま油
28	水 ごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 納豆 小魚入りはりはり漬け みかん	牛乳 豚肉 みそ 納豆 昆布 しらす干し	にんじん だいこん ごぼう れんこん さやいんげん 花切り大根 みかん	米 こんにやく さといも 砂糖 ごま
29	木 東小リクエス献立 ピピンバ 牛乳 わかめスープ ぎょうざ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 錦糸卵 みそ わかめ 豆腐 ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ みかん 缶 パイン缶 黄桃缶	米 ごま油 砂糖 ごま油 ナタデココ
30	金 スイートポテトパン 牛乳 チキンピーンズ 小魚アーモンド りんご	牛乳 鶏肉 いんげん豆 かえりちりめん	たまねぎ なす かぼちゃ キャベツ ピーマン トマト りんご	スイートポテトパン サラダ油 アーモンド ごま
31	土 親子丼 牛乳 丸干し ごま和え みかん	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ うるめ丸干し	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう もやし はくさい みかん	米 砂糖 ごま