

# 2019年10月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	火	焼きそば じゃがバター きのこのスープ	豚肉	中華麺 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 コーン えのき 椎茸 玉葱 人参
2	水	ご飯 鯖の塩焼きと梅和え 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	鯖 高野豆腐	米	梅 小松菜 人参 いんげん 大根 人参 玉葱 葱
3	木	カレーピラフ 三色盛り 青梗菜のスープ	牛肉 卵	米 春雨	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
4	金	ロールパン ホワイトシチュー 大根サラダ 果物	鶏肉 ハム	ロールパン じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 大根 胡瓜 バナナ
5	土	運動会			
秋	7	きのこラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	えのき 椎茸 人参 ほうれん草 玉葱 玉葱 ブロッコリー ぶどう
8	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え わかめの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米	マーマレード キャベツ ほうれん草 人参 わかめ 玉葱 葱
9	水	ご飯 まさご揚げと添え野菜 春雨サラダ 小松菜のスープ	ミンチ 豆腐 じゃこ エビ 卵	米 春雨	玉葱 ブロッコリー 胡瓜 小松菜 玉葱 人参
10	木	ご飯 油淋鶏と添え野菜 牛蒡の金平 うす揚げの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 蒟蒻	葱 キャベツ 牛蒡 人参 いんげん ほうれん草 玉葱 人参
11	金	ご飯 鮭の塩焼きとおかか和え マカロニグラタン 玉葱のスープ	鮭 チーズ ベーコン	米 マカロニ	ほうれん草 玉葱 コーン 玉葱 人参 小松菜
12	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参
14	月	体育の日(お休み)			
15	火	親子丼 ひじきの煮物 小松菜の味噌汁	鶏肉 卵 うす揚げ	米	玉葱 人参 葱 ひじき 人参 いんげん 小松菜 玉葱 人参
秋	16	ご飯 秋刀魚の炭火焼きと胡麻和え 南瓜の煮物 大根すまし汁 ハヤシライス マカロニサラダ 果物	さんま	米 胡麻	ブロッコリー 南瓜 いんげん 大根 ほうれん草 人参 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース
17	木		豚肉	米 マカロニ	胡瓜 人参 バナナ

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	金	ご飯 鶏肉の照り焼きと添え野菜 ポテトサラダ 卵スープ	鶏肉 卵	米 じゃが芋	キャベツ コーン 胡瓜 玉葱 人参 小松菜
19	土	エッグ	卵	パン	
21	月	ジャージャー麺 洋風卵焼き 大根のスープ	ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 ほうれん草 人参 大根 えのき 玉葱
22	火	国民の祝日(お休み)			
23	水	牛丼 春雨サラダ(中華風) わかめのすまし汁	牛肉 卵 ハム	米 春雨	玉葱 人参 葱 胡瓜 わかめ 葱 人参
24	木	ご飯 肉じゃが ししゃもの塩焼きと添え野菜 ほうれん草の味噌汁	豚肉 ししゃも	米 じゃが芋 蒟蒻 胡麻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー ほうれん草 人参 えのき
25	金	炊きこみご飯 鶏肉の唐揚げと添え野菜 ナポリタン 玉葱のスープ	うす揚げ 鶏肉 ベーコン	米 スパゲッティ	人参 葱 キャベツ 玉葱 玉葱 ほうれん草 椎茸
26	土	お弁当の日(給食はありません)			
28	月	カレーライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
29	火	ご飯 カレーのマヨネーズ焼きと添え野菜 いんげんの胡麻和え 豆腐のすまし汁	カレー ちくわ 豆腐	米 胡麻	胡瓜 いんげん 人参 わかめ 葱
30	水	ご飯 筑前煮 レバーの香り揚げと添え野菜 なめこの味噌汁	鶏肉 レバー	米 蒟蒻 胡麻	大根 人参 蓮根 牛蒡 いんげん コーン なめこ 人参 白菜 葱
31	木	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 卵焼きと添え野菜 きのこのすまし汁	鮭 卵	米	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー えのき 椎茸 人参 葱

今月の見本はゆり組です。どうぞご覧ください。

北海道の郷土料理