



10月 学校給食献立予定表

| 日 | 曜日 | こんだて | 赤(あか) | 緑(みどり) | 黄(き) | 一口メモ |
|----|----|-----------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | | 主に体をつくる | 主に体の調子をととのえる | 主にエネルギーになる | |
| 1 | 水 | 「まるパンスライス | スキムミルク | | こむぎこ さとう あぶら | 今月の目標 いろいろな食品をバランスよく食べよう! |
| | | とんかつ | ふたにく たいす | | パンこ かたくりこ あぶら | |
| | | いっしょくようちゅうのうソース | | | | |
| | | せんぎりやさい | | キャベツ にんじん | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | だいこんのボトフ | ワインナー | にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー | じゃがいも | |
| 2 | 木 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 魚の油 魚の油には、血液をサラサラにして動脈硬化という病気を予防する成分が入っています。「さば」や「さんま」などに多く入っています。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さばのおろしソース | さば | しょうが だいこん たまねぎ | さとう かたくりこ | |
| | | ちくぜんに | とりにく | たけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん | さとう あぶら | |
| | | さつまいものごまみそしる | みそ にぼし | はくさい こまつな ねぎ | さつまいも ごまあぶら ごま | |
| 3 | 金 | 「みそラーメン | ふたにく みそ なると | にんにく にんじん メンマ もやし コーン にら | ちゃんほんめん | 栄養満点 たまご たまごにはたんぱく質はもちろん、脂質・ビタミン・ミネラルなども豊富なため、栄養満点です。 |
| | | にたまご | たまご | | さとう | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ごぼうのあえもの | だいす | キャベツ きゅうり ごぼう にんじん とうがらし | あぶら さとう ごま | |
| | | マーラーカオ(むしパン) | たまご にゅう | | こむぎこ さとう あぶら みすあめ | |
| 6 | 月 | 「さつまいもごはん | | | こめ さつまいも | 今日は「十五夜」です。十五夜には、「いも」や「団子」をお供えします。給食には、さつまいも、鮭、きのこんなど、秋の味覚をたくさん使っています。 |
| | | ごましお | 十五夜 | | ごま | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さけのきのこソース | さけ | しめじ たまねぎ しょうが | かたくりこ あぶら さとう | |
| | | ぐだくさんじる | にぼし ふたにく みそ | にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | ごまあぶら | |
| | | しらたまきなこ | きなこ | | しらたまだんご さとう | |
| 7 | 火 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 野菜を食べよう! 今日の給食には、12種類の野菜が使われています。ビタミンや食物繊維がたくさんとれます。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | チンジャオロース | ふたにく | にんにく しょうが たけのこ もやし ビーマン | あぶら さとう かたくりこ | |
| | | やさいのナムル | | にんじん だいこん ほうれんそう | ごまあぶら さとう ごま | |
| | | ごもくちゅうかスープ | なると とうふ | にんじん たまねぎ ほししいたけ にら ねぎ | | |
| 8 | 水 | 「コッペパンせわり | スキムミルク | | こむぎこ さとう あぶら | 牛乳を残さないで… 丈夫な歯や骨を作るために、牛乳をしっかりと飲みましょう。 |
| | | くろまきなこクリーム | きなこ にゅう | | あぶら さとう みすあめ ごま | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ハンバーグデミグラスソース | とりにく ふたにく だいす | たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム | あぶら さとう | |
| | | キャベツのソテー | ベーコン | キャベツ にんじん コーン | あぶら | |
| | | カレーふうみスープ | ワインナー | たまねぎ にんじん こまつな | じゃがいも | |
| 9 | 木 | ゆかりごはん | | あかしそ | こめ むぎ さとう | 旬の食材「なめこ」 なめこのみぞ汁は、歯ごたえとぬめりが特徴です。お汁で体が温まりますね。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ちくわのいそべあげ | ちくわ あおさ | | こむぎこ かたくりこ あぶら | |
| | | にくじゅが | ふたにく | にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう | じゃがいも さとう あぶら | |
| | | なめこじる | にぼし あぶらあげ みそ | なめこ ねぎ ほうれんそう | | |
| 10 | 金 | バターロール | スキムミルク たまご | | こむぎこ さとう あぶら マーガリン | 10月10日 今日は目の愛護デーです。バブリカ・にんじん・ブロッコリーなどの緑黄色野菜やブルーベリーなど、目に良い食材がたくさん使われています。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | おさつチキンナゲット | とりにく | | さつまいも こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ | |
| | | カラフルサラダ | | レタス きゅうり あかバブリカ きバブリカ | サウザンドレッシング | |
| | | ☆サーモンクリームスープ | サーモン ぎゅうにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー | あぶら ベシャメールル(にゅう) ポタージュのもと(にゅう) | |
| | | ブルーベリーゼリー | | ブルーベリー(かじゅう) | ゼリー さとう | |
| 11 | 水 | もちげんまいごはん | | | こめ もちげんまい | よくかんでたべよう |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | きびなごのカリカリあげ | きびなご | しょうが | みすあめ さとう じゃがいも げんまい あぶら | |
| | | ふたにくのごもくに | ふたにく なると | しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう | あぶら さとう | |
| | | こんさいじる | にぼし みそ あつあげ | ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ | | |
| 12 | 木 | きなこあげパン | きなこ | | こむぎこ さとう あぶら | 「フォー」って何? みなさんは「フォー」を知っていますか? フォーはベトナムの米粉から作られた平たい麺です。弾力があり、つるつとしてとてもおいしいですよ。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ミートボール | とりにく ふたにく だいす | たまねぎ しょうが トマト | ごまあぶら さとう パンこ | |
| | | グリーンサラダ | | レタス きゅうり ブロッコリー | イタリアンドレッシング | |
| | | ☆フォーのスープ | とりにく | しょうが にんにく えのきだけ はくさい ねぎ チンゲンサイ | フォー ごまあぶら バイタンスープ(にゅう) | |
| 13 | 金 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 口中調味とは… ごはんとおかずを交互に食べる、口の中でよく混ざり、よりおいしく感じられます。このことを「口中調味(ごうちゅうぢょうみ)」といいます。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さばのみそに | さば みそ | | さとう かたくりこ | |
| | | はくさいときゅうりのあさづけ | | はくさい きゅうり にんじん しょうが | ごま | |
| | | あおなのすまじる | こんぶ かつおぶし とうふ | えのきだけ にんじん ほうれんそう | | |

| 日 | 曜日 | こんだて | 赤(あか) 主に体をつくる | 緑(みどり) 主に体の調子をととのえる | 黄(き) 主にエネルギーになる | 一口メモ |
|---------|----|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|---|---|
| 17 金 | | カレーランド | かつおぶし ぶたにく あぶらあげ | ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな | うどん カレールウ あぶら | <p>野菜は植物のいろんな部位を食べます。 ブロッコリーはつぼみの部分を食べています。</p>  |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | だいすボリボリ | だいす あおり | | かたくりこ あぶら | |
| | | ブロッコリーのごまあえ | ツナ | ブロッコリー | さとう ごま ごまあぶら | |
| | | チーズドック | たまご チーズ スキムミルク | | さとう こむぎこ あぶら | |
| 20 月 | | むぎごはん | 日本全国 旅メニュー 愛媛県 | | こめ むぎ | <p>愛媛県のメニューです。</p> <p>特産物の「じゃこ」や郷土料理の「いもたき」を提供します。</p>  |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | とりささみのあますあんかけ | | たまねぎ きパブリカ とうがらし しょうが | さとう かたくりこ あぶら | |
| | | じゅこサラダ | | キャベツ にんじん みずな | あおじそドレッシング | |
| | | いもたき | | にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ | さといも さとう | |
| 21 火 | | むぎごはん | | | こめ むぎ | <p>食器をきれいにして返してくれると、うれしいです。</p>  |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | マーボーどうふ | ぶたにく とうふ | しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ | かたくりこ ごまあぶら | |
| | | くらげのちゅうああえ | くらげ | レタス きゅうり キャベツ とうがらし | ちゅうわぐドレッシング さとう ごまあぶら ごま みずあめ | |
| | | はるさめスープ | なると | チンゲンサイ しょうが コーン だいこん | はるさめ | |
| 22 水 | | そぼろパン | スキムミルク | | こむぎこ さとう あぶら | <p>セロリはさわやかな香りが特徴です。 スープなどに少量刻んで入れると、良い味になります。</p>  |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | マーマレードチキン | とりにく | しょうが | マーマレード さとう | |
| | | ほうれんそうのソテー | ペーパン | にんじん ほうれんそう エリンギ | あぶら | |
| | | ミネストローネ | ワインナー | たまねぎ セロリー にんじん キャベツ トマト バセリ | さとう オリーブオイル マカロニ | |
| 23 木 | | 「むぎごはん | | | こめ むぎ | <p>丸ごと食べよう！ しゃも</p> <p>魚の体はみんなの体、魚の骨はみんなの骨になるよ。頭からしっぽまで丸ごと食べてみよう！</p>  |
| | | しのりふりかけ | のり かつおぶし | とうもろこし しいたけ | さとう | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | やきししゃも | ししゃも | | | |
| | | きゅうりとささみのあえもの | とりにく | もやし きゅうり にんじん | ごまドレッシング | |
| 24 金 | | ☆おでんふうにもの | さつまあげ ちくわ こんぶ うずらのたまご | だいこん にんじん こんにゃく | さとう | <p>秋の味覚を味わおう！</p>  |
| | | こどもパン | スキムミルク | | こむぎこ さとう あぶら | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | とりのからあげ | とりにく | しょうが にんにく | かたくりこ あぶら | |
| | | カラフルソテー | | にんじん えだまめ コーン | あぶら | |
| 27 月 | | ☆あきあじシチュー | ペーパン ぎゅうにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー | さつまいも ベシャメリルウ(にゅう) あぶら ポタージュのもと(にゅう) | <p>わかめは、海の中では茶色い色をしています。ゆでると、みなさんがよく知っている緑色になるんですよ！</p>  |
| | | 小学校 カキ(生) | | かき | | |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | やきぎょうざ | とりにく ぶたにく だいす | キャベツ たまねぎ にら | こむぎこ あぶら ごまあぶら もちごめこ さとう | |
| 28 火 | | あつあげのちゅうかいため | ぶたにく あつあげ | にんじん キャベツ チンゲンサイ | ごまあぶら | <p>匂の魚 秋刀魚(さんま)</p> <p>体の形が細長く、刀の形に似ていることから、漢字でこのように書きます。</p>  |
| | | わかめスープ | わかめ かまぼこ | もやし たまねぎ ねぎ | | |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | さんまのかばやき | さんま | | かたくりこ あぶら ごま さとう | |
| 29 水 | | だいこんのそぼろいため | ぶたにく | にんにく だいこん もやし ニラ | ごまあぶら さとう | <p>ABCスープには、アルファベットや数字のバスタグが入っています。いろいろな文字を作って楽しく食べてください。</p>  |
| | | じゃがいものみそしる | にほし あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ しめじ | じゃがいも | |
| | | キャロットロール | スキムミルク | にんじん | こむぎこ さとう あぶら | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | チキンナゲット | とりにく おから | | パンこ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら | |
| 30 木 | | ポークピーンズ | ぶたにく だいす | しょうが にんにく たまねぎ トマト | あぶら | <p>楽し食べよう！</p> <p>食欲の秋、みんなで楽しく食べれば、心も体も元気いっぱいです。</p>  |
| | | ABCスープ | ワインナー | にんじん たまねぎ キャベツ バセリ ブロッコリー | マカロニ | |
| | | 中学校 カキ(生) | | かき | | |
| | | 「ターメリックライス | | | こめ むぎ | |
| | | しキーマカレー | ぶたにく とりにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト | あぶら さとう カレールウ | |
| 31 金 | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | はちみつ | <p>Happy Halloween!</p> <p>オレンジやむらさき、カラフルな色彩でお届けします！</p>  |
| | | フレーンオムレツ | たまご | | さとう あぶら | |
| | | だいこんサラダ | | だいこん レタス さゅうり ツナ | あおじそドレッシング | |
| | | チョコクリクルパン | たまご スキムミルク | ハロウィン | こむぎこ さとう マーガリン チョコレート(にゅう) あぶら | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | | とりにくのハニーマスター | とりにく | | はちみつ | |
| | | むらさきキャベツのコールスロー | | むらさきキャベツ キャベツ きゅうり コーン レモン(かじゅう) | さとう ノンエッグマヨネーズ | |
| | | ☆パンブキンポタージュ | ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ かぼちゃ バセリ | あぶら ベシャメリルウ(にゅう) パンブキンポタージュのもと(にゅう) | |

*学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載していません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★正線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。

★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を**太字**にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。

★献立前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）