



10月 学 校 給 食 献 立 表



平成28年度 水口学校給食センター TEL62-0743 FAX63-4250

日 曜	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料		
				血や肉になるもの(赤)	力や熱となるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
3 月	むぎごはん		あじつきにくだんご※ はっぼうさい すだちゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 いか	米 大麦 パン粉 でんぶん サラダ油	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ しょうが
4 火	★いわしの日献立 うずまきパン		いわしフライ こまつなのスープ えだまめとコーンのソテー	牛乳 いわし とり肉	パン パン粉 小麦粉 ひまわり油 サラダ油	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ とうもろこし
5 水	ごはん		さばのしおやき ぶたじる きんぴらごぼう	牛乳 さば ぶた肉 みそ	米 さとも 三温糖 サラダ油	だいこん にんじん こんにやく 青ねぎ ごぼう
6 木	★目を大切にしよう コッペパン ブルーベリージャム		レバー入りハンバーグ キャロットこめこポタージュ こまつなとぶたにくのソテー	牛乳 ぶた肉 豚レバー	パン パン粉 でんぶん 三温糖 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ こまつな もやし
7 金	ごはん		やさしいコロケ カレー かいそうサラダ 青じそドレッシング	牛乳 とり肉 わかめ かまぼこ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 ひまわり油	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく しょうが こんにやく
11 火	ちゅうかめん		やきぎょうざ※ ラーメンのスープ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なと	ちゅうかめん 小麦粉	キャベツ たら もやし にんじん 青ねぎ たけのこ 干ししいたけ 切干大根 とうもろこし
12 水	★全国郷土料理(山梨県) ごはん		かきあげ のしいれ(ほうとう) いもがらのいために	牛乳 油あげ みそ さつまあげ	米 天ぷら粉 ひまわり油 ほうとうめん サラダ油 三温糖	白ねぎ たまねぎ にんじん だいこん はくさい かぼちゃ 青ねぎ ずいき
13 木	こくとうパン		ポロニアステーキ きのこスープ ひじきのマリネ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき	パン 黒糖 でんぶん サラダ油 三温糖	たまねぎ しめじ にんじん えのきたけ 干ししいたけ パセリ れんこん とうもろこし
14 金	★カミカミ献立 ごはん		いかのてんぷら※ ちくぜんに こんぶあえ	牛乳 いか とり肉 こんぶ	米 小麦粉 でんぶん ひまわり油 三温糖 さとも	たけのこ れんこん ごぼう にんじんこんにやく キャベツ
17 月	★ファイバーくんの日 はつがげんまい ごはん		さわらのしおやき あつあげとぶたにくのみそいため さやいんげんのごまあえ	牛乳 さわら あつあげ ぶた肉 みそ	米 発芽玄米 サラダ油 三温糖 ごま	キャベツ にんじん ピーマン しょうが さやいんげんまめ
18 火	★鉄ちゃんの日 ★サンドパンを作るう たてぎりコッペパン		レバー入りフランク ケチャップ だいたずりポトフ キャベツのソテー チーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とりレバー だいたず チーズ	パン じゃがいも サラダ油	だいこん にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ
19 水	★ふるさと献立 ごはん		わかさぎのおちやあげ ふるさとじる かんぴょうのにつけ	牛乳 わかさぎ みそ ちくわ	米 でんぶん ひまわり油 三温糖	土山茶 かぼちゃ たまねぎ だいこん 赤こんにやく 青ねぎ かんぴょう にんじん 干ししいたけ
20 木	ごはん		オムレツ ハヤシ れんこんサラダ たまごなしマヨネーズ	牛乳 たまご 牛肉 ぶた肉	米 サラダ油 でんぶん たまごなしマヨネーズ 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース れんこん とうもろこし
21 金	★ピピンバを作ろう ごはん		あげシューマイ※ わかめスープ ピピンバのぐ	牛乳 ぶた肉 とうふ なと わかめ 牛肉 赤みそ	米 パン粉 小麦粉 ひまわり油 三温糖 ごま油 ごま でんぶん	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう たけのこ
24 月	★カルちゃんの日 むぎごはん		やきししゃも※ おでん なっとう	牛乳 ししゃも とり肉 こんぶ ちくわ さつまあげ だいたず	米 大麦 さとも 三温糖	だいこん にんじん こんにやく
25 火	しょくパン みかんジャム		チキンカツ ポークビーンズ はくさいのあまずサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいたず かまぼこ	パン 小麦粉 パン粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 サラダ油	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい
26 水	★城山中学校職場体験献立 ごはん		いわしのみそに キャベツのスープ ほうれんそうのにびたし	牛乳 いわし みそ とり肉 かつおぶし	米 三温糖	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし
27 木	★城山中学校職場体験献立 さつまいもパン		サーモンのレモンソース シーチキンのパスタ 柿(かき)	牛乳 さけ ツナ 生クリーム	パン さつまいも サラダ油 三温糖 米粉 でんぶん スパゲッティ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース かき
28 金	★城山中学校職場体験献立 ほくほくくりごはん		パクパクさんまフライ きのこたつぷりみそしる 梨(なし)	牛乳 さんま みそ	米 パン粉 小麦粉 ひまわり油 さつまいも	くり だいこん にんじん しめじ しいたけ 青ねぎ 干ししいたけ なし
31 月	キャロットピラフ		かぼちゃコロケ コンソメスープ ゆでブロッコリー イタリアンドレッシング	のむヨーグルト とり肉	米 パン粉 小麦粉 ひまわり油	にんじん とうもろこし 赤ピーマン かぼちゃ パセリ たまねぎ キャベツ ブロッコリー

* 使用食材などご質問があれば水口学校給食センターまでお問い合わせください。
 * 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
 * 月・水・金・20日は弁当箱を持って登校しましょう。
 * 麺製造工場では、小麦粉・そば粉・卵・乳を含む製品を製造しています。
 * パン製造工場では、卵などを含む製品を製造しています。(別紙参照)

※10/3(月) あじつきにくだんご 小学校2こ、中学校2こ
 ※10/11(火) やきぎょうざ 小学校2こ、中学校3こ
 ※10/14(金) いかのてんぷら 小学校2こ、中学校3こ
 ※10/21(金) あげシューマイ 小学校2こ、中学校3こ
 ※10/24(月) やきししゃも 小学校2尾、中学校2尾

給食の食材は、保護者の皆様からいただいております給食費のみでまかなっております。お支払いいただかないと給食材料を買うことができません。必ずお支払いください。

★放射能測定結果★ 9月2日～9月21日までの測定結果は、全て不検出でした。

