



# 平成28年度10月学校給食献立表

信楽学校給食センター TEL 82-0503 FAX 82-0784



日	曜	主食	牛乳	献立名	主 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	かるちゃんの日 むぎごはん 骨を強くしよう!		いわしのしょうが煮 小松菜のみそ汁 大豆とこんにゃくの煮つけ	牛にゆう いわし とうふ 油あげ みそ 大豆 とり肉	米 むぎ さとう でんぷん	しょうが こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく
4	火	カット入り 丸パン		白身魚のフライ コンソメスープ キャベツのカレーソテー	牛にゆう ホキ 大豆 ベーコン	小麦粉 でんぷん 油	たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし キャベツ
5	水	ごはん		ぎょうざ マーボーだいこん もやしのナムル	牛にゆう とり肉 ぶた肉 大豆 とうふ みそ 赤みそ ちくわ	米 ごま油 さとう 小麦粉 油 でんぷん	キャベツ にら にんにく ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし だいこん にんじん たけのこ
6	木	目によい献立 コッペパン 目を大切にしよう		レバー入りハンバーグ キャロットスープ ほうれん草とキャベツのソテー	牛にゆう ぶた肉 豚レバー 大豆 豆にゆう ベーコン	小麦粉 さとう 米粉 パン粉 でんぷん	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草 キャベツ
7	金	ごはん		厚焼きたまご 豚じゃが なます	牛にゆう たまご ぶた肉 油あげ	米 さとう でんぷん 油 じゃがいも しらたき ごま	たまねぎ にんじん いんげん豆 だいこん
11	火	コッペパン		ポロニアステーク マカロニスープ たまねぎの和風炒め	牛にゆう とり肉 かつおぶし ちくわ	小麦粉 でんぷん さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ
12	水	ごはん		あじの塩焼き ぶた汁 れんこんの炒め煮	牛にゆう あじ ぶた肉 みそ 牛肉	米 油 さつまいも さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう れんこん
13	木	コッペパン りんごシヤム		オムレツ ミネストローネ ジャーマンポテト	牛にゆう たまご とり肉 ベーコン	小麦粉 でんぷん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト
14	金	全国味めぐり サフランライス ~大分県~		ぶりフライ カレー かぼすゼリー	牛にゆう ぶり 大豆 豚肉	米 パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 油
17	月	むぎごはん		さばの塩焼き とうふのすまし汁 キャベツと豚肉の炒め物	牛にゆう さば とうふ 豚肉	米 むぎ さとう 油 でんぷん	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん にら しょうが キャベツ
18	火	中華めん		春巻き みそラーメンの汁 えびとしめじの炒め物	牛にゆう 大豆 ぶた肉 みそ えび	中華めん 小麦粉 でんぷん さとう 油 はるさめ ごま油 じゃがいも	たけのこ たまねぎ ねぎ しめじ 干しいたけ にんじん しょうが キャベツ とうもろこし にんにく
19	水	食育の日 ごはん ふるさと献立		すごもろこの南蛮漬け 甲賀ふるさと汁 かんぴょうの煮つけ	牛にゆう すごもろこ とり肉 みそ ちくわ 油あげ	米 米粉 油 さとう さといも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン だいこん ねぎ かんぴょう いんげん豆
20	木	鉄ちゃんの日 コッペパン 鉄分をとろう!		レバー入りフランクフルト ポークビーンズ 小松菜のソテー	牛にゆう とり肉 ぶた肉 大豆 とりレバー	小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん いんげん豆 トマト こまつな もやし
21	金	ごはん		さんまの塩焼き はくさいのすまし汁 ひじきの炒り煮	牛にゆう さんま とうふ ひじき 大豆 油あげ	米 さとう	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ いんげん豆 こんにゃく
24	月	むぎごはん		さけの塩焼き さつまいものみそ汁 はくさいの煮びたし	牛にゆう さけ 油あげ みそ かつおぶし	米 むぎ さつまいも さとう	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ほうれん草
25	火	ごはん		とうふハンバーグ わかめのすまし汁 きんぴらごぼう	牛にゆう とうふ とり肉 大豆 かまぼこ わかめ 牛肉	米 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん えのきたけ 干しいたけ ごぼう
26	水	ごはん		肉だんご 中華スープ はくさいのナムル	牛にゆう とり肉 大豆	米 さとう パン粉 油 でんぷん はるさめ ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん にら はくさい ほうれん草 もやし
27	木	黒糖パン		グラタン ポトフ りんご	牛にゆう チーズ ぶた肉	小麦粉 じゃがいも でんぷん マーガリン	ほうれん草 たまねぎ にんじん だいこん りんご ブロッコリー にんにく
28	金	かみかみ献立 ごはん しっかりかもう!		ししゃも 根菜みそ汁 こんにゃくとちくわの炒り煮	牛にゆう ししゃも とり肉 みそ ちくわ	米 さとう	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく ピーマン
31	月	ハロウィン献立 キャロットピラフ かぼちゃ		メンチカツ パンプキンスープ キャベツのソテー	牛にゆう とり肉 ぶた肉 大豆(中学校のみ) 豆乳	米 油 パン粉 でんぷん さとう	にんじん とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ キャベツ かぼちゃ とうもろこし

★子どもたちが食べている給食は、保護者の皆様から頂いております  
給食費のみでまかなっております。お支払いをして頂かないと  
毎日の給食の食材を買うことができません。

★使用材料などで質問があれば給食センターまでお問い合わせください。  
給食センター：0748-82-0503 (FAX 0784)  
★都合により材料の一部を変更することがあります。

9月20日までの放射線測定結果は、すべて不検出でした。