



# 10月 学校給食献立表



平成30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)
1	月	ごはん		さといもコロック ハッシュドポーク かいそうサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ くきわかめ こんにふ	米 さといも パン粉 米粉 じゃがいも さとう 油 小麦粉 でんぷん ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ だいこん
2	火	★カルちゃんの日 ごはん		やきししゃも ※ ちくぜんに こまつなとこんにふのうめいため	牛乳 とり肉 ししゃも こんにふ	米 油 さといも さとう	たけのこ れんこん ごぼう にんじん こんにやく こまつな もやし
3	水	食パン		チキンのハーブ焼き とうにゅうしおこうじスープ にんじんのラペ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 みそ まぐろフレーク	パン さつまいも さとう 油	にんじん たまねぎ しめじ
4	木	ごはん		さばのおろしソース なめこのみそしる いんげんのおかかいため	牛乳 さば とうふ かまぼこ みそ かつおぶし	米 さとう でんぷん	だいこん たまねぎ なめこ にんじん ねぎ さやいんげん
5	金	コッペパン		ポテトカップグラタン ミネストローネ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チーズ とり肉	パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 さとう 米粉マカロニ たまごなしマヨネーズ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん セロリー ブロッコリー トマト
9	火	★全国郷土料理(福井県) ごはん		とんかつ とんかつソース めかぶのみそしる あぶらあげとピーマンのじゃこいため	牛乳 ぶた肉 だいず めかぶ とうふ みそ 油あげ ちりめんじゃこ	油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 油	たまねぎ にんじん ねぎ 青ピーマン
10	水	★目を大切にしよう コッペパン ブルーベリージャム		オムレツ こめこのとうにゅうキャロットポタージュ ほうれんそうとツナのソテー	牛乳 卵 ベーコン 豆乳 まぐろフレーク	パン ブルーベリージャム でんぷん さとう 米粉 ごま油 油	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう
11	木	★鉄ちゃんの日 ごはん		いわしのしょうがに とうふのみそしる れんこんとあかこんのひじきあえ	牛乳 とうふ 油あげ みそ いわし ひじき	米 さとう	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが れんこん 赤こんにやく
12	金	中華めん		ぎょうざ ※ ちゃんぽんめんのスープ ゆでやさい わふうドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず なた	ちゅうかめん ラード でんぷん 小麦粉	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ 干しいたけ ほうれんそう
15	月	★かみかみ献立 ごはん		いかのてんぷら こんさいのごまじる こんにやくのおかか	牛乳 いか とり肉 みそ かつおぶし	米 小麦粉 でんぷん 油 さといも ごま すりごま さとう	だいこん にんじん ねぎ れんこん こんにやく 赤こんにやく 白こんにやく
16	火	★世界の料理(韓国) ごはん ← まぜてたべよう!		チヂミ はるさめスープ ビビンバの具	牛乳 いか なた ぶた肉 赤みそ	米 小麦粉 米粉 はるさめ さとう ごま油 ごま 油	ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし しょうが ほうれんそう たけのこ
17	水	★ファイバーくんの日 ごはん		とうふナゲット ※ きのこカレー だいこんとにんじんのマリネ	牛乳 だいず ぶた肉	米 さとう でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが だいこん
18	木	★ふるさとこんだて ごはん		びわこさんわかさぎのかりんあげ かぼちゃのみそしる かんぴょうととりにくのいためもの	牛乳 わかさぎ かまぼこ みそ とり肉	米 でんぷん 油 黒さとう ごま さとう	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ かんぴょう たまねぎ
19	金	★サンドパンをつくらう たてぎりコッペパン ケチャップ		フランクフルト コロコロやさいのスープ キャベツのソテー	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず	パン でんぷん さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ にんにく しょうが
22	月	★城山中学校職場体験献立 きのこごはん		サクサクさつまいもてんぷら あきやさいのにももの ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉	米 さとう さつまいも 油 じゃがいも ぶどうゼリー てんぷら粉	しめじ にんじん まいたけ 干しいたけ たまねぎ
23	火	★城山中学校職場体験献立 ごはん		さんまのしおやき やさいたっぷりぷりみそしる 黄金(きん) ぴらごぼう	牛乳 さんま 油あげ わかめ みそ ぶた肉	米 さといも さとう 油	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ごぼう こんにやく
24	水	★城山中学校職場体験献立 チョコチップパン		きのこパーク あいしょうたっぷりコンソメスープ ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 とり肉 だいず ベーコン かまぼこ	パン チョコレート 油 ラード パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん えのきたけ ほうれんそう とうもろこし
25	木	ごはん		さけのしおやき とうがのみそしる いんげんのごまに	牛乳 さけ 油あげ みそ	米 油 すりごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん とうがん
26	金	ミニコッペパン		チキンカツ こんさいのスープに マカロニのケチャップいため	牛乳 とり肉 ベーコン だいず	パン 油 小麦粉 米粉マカロニ さとう パン粉 でんぷん	だいこん ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ
29	月	ごはん		あつやきたまご とりじゃが こまつなとさつまあげのいためもの	牛乳 卵 とり肉 さつまあげ	米 さとう でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにやく こまつな
30	火	ごはん		ぶたにくのしょうがいため にらたまふうだいずスープ だいがくいも	牛乳 だいず ぶた肉	米 さつまいも 油 さとう 黒ごま でんぷん	にら にんじん もやし 干しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが
31	水	うずまきパン		シーフードステーキ ポークビーンズ キャベツのカレーソテー	牛乳 たらすり身 いか えび ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	パン じゃがいも さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ

\*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・火・木・17日は空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)  
 \*9月5日～9月20日までの放射能測定は、全て不検出でした。

※10/2(火) やきししゃも 小学校2尾、中学校2尾  
 ※10/12(金) ぎょうざ 小学校2こ、中学校3こ  
 ※10/17(水) とうふナゲット 小学校2こ、中学校3こ

保護者の皆様から、いただいております給食費は、全て子どもたちの給食食材の購入費です。  
 毎月の給食費は、必ずお支払くださいますようお願いいたします。