



平成30年度 10月学校給食献立表

信楽学校給食センター TEL82-0503 FAX82-0784



日	曜	主食	牛乳	献立名	主 なる 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	かるちゃんの日 ごはん 骨を強くしよう!		ししゃも わかめのすまし汁 こまつな と ぶた肉の煮物	牛にゅう ししゃも とうふ かまぼこ わかめ ぶた肉	米 さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな
2	火	ごはん		ぶた肉のしょうがいため きのこのみそ汁 粉ふきいも	牛にゅう ぶた肉 油揚げ みそ	米 さとう 油 でんぷん ジャがいも	しょうが たまねぎ にら にんじん しめじ ねぎ えのきたけ 干ししいたけ
3	水	コッペパン		チキンカツソースがけ コーンスープ にんじんのラペ	牛にゅう とり肉 ベーコン 豆にゅう まぐろ だいず	小むぎこ 油 さとう じゃがいも でんぷん 米こ パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし レモン
4	木	ごはん		いわしハンバーグのあんかけ 鶏肉じゃが 柿	牛にゅう いわし たら とり肉	さとう でんぷん 米 じゃがいも パンこ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん しらたき えのきたけ かき ごぼう れんこん
5	金	ココアパン		まぐろナゲット ポークビーンズ キャベツとコーンの炒め物	牛にゅう まぐろ ぶた肉 だいず イトヨリ	小むぎこ ジャがいも さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん いんげんまめ トマト キャベツ とうもろこし
9	火	ごはん		さんまのたれがけ じゃがいものみそ汁 はくさいと厚揚げの煮物	牛にゅう さんま みそ 厚揚げ	米 さとう でんぷん じゃがいも	しめじ たまねぎ ねぎ にんじん はくさい
10	水	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ソースがけ キャロットスープ ほうれん草とキャベツのソテー	牛にゅう 豆にゅう ベーコン ぶた肉 だいず とり肉 とりレバー	小むぎこ さとう 米こ パンこ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ
11	木	ファイバーくんの日 ごはん 食物繊維たっぷり!		さといもコロケ きのこのカレー だいこんの甘酢あえ	牛にゅう とり肉	米 さといも 油 米こ じゃがいも さとう パンこ 小むぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが だいこん
12	金	コッペパン りんごジャム		チキンナゲット ミネストローネ ジャーマンポテト	牛にゅう とり肉 だいず ベーコン	小むぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ でんぷん 油 さとう オリーブ油 ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト
15	月	ごはん		さわらのにんにくソース えのきたけのすまし汁 こんぶと鶏の炒り煮	牛にゅう さわら とうふ こんぶ とり肉	米 さとう でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう
16	火	ごはん		肉だんご 中華スープ はるさめの甘酢炒め	牛にゅう ハム とり肉 ぶた肉 だいず	米 はるさめ 油 さとう ごま油 でんぷん	しめじ たまねぎ にんじん もやし 干ししいたけ チンゲンサイ
17	水	コッペパン		オムレツのケチャップがけ 豆にゅうシチュー こまつなのサラダ	牛にゅう たまご ぶた肉 豆にゅう	小むぎこ さとう じゃがいも 油 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし もやし
18	木	鉄ちゃんの日 ごはん 鉄分をとろう!		あじの塩焼き ほうれん草のみそ汁 切り干しだいこんの炒め煮	牛にゅう あじ 油揚げ みそ ちくわ	米 さとう 油	たまねぎ にんじん ほうれん草 いんげんまめ 切り干しだいこん 干ししいたけ
19	金	食育の日 黒糖パン ふるさと献立		わかさぎのカレー揚げ かんぴょうのスープ たまねぎのケチャップ炒め	牛にゅう ベーコン わかさぎ	小むぎこ 油 さとう でんぷん オリーブ油	かんぴょう キャベツ にんじん えのきたけ にんにく たまねぎ しめじ ピーマン
22	月	ごはん		つくねバーグの甘酢あんかけ しいたけのすまし汁 はくさいのツナ煮	牛にゅう とうふ まぐろ	米 さとう でんぷん 油	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ はくさい
23	火	かみかみ献立 ごはん しっかりかもう!		いかの天ぷら 根菜みそ汁 こんにゃくのかつお煮	牛にゅう いか とり肉 みそ かつおぶし	米 油 さとう 小むぎこ でんぷん	ごぼう だいこん いんげんまめ たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく 赤こんにゃく
24	水	カット入り 丸パン	飲む ヨーグル ルト	白身魚のフライ タルタルソース コンソメスープ キャベツのソテー	飲むヨーグルト たら ベーコン だいず	小むぎこ 油 さとう じゃがいも パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ
25	木	わかめごはん		さけの塩焼き はくさいのすまし汁 おから煮	牛にゅう わかめ さけ かまぼこ おから ちくわ	米 さつまいも さとう	はくさい たまねぎ みつば にんじん えのきたけ 干ししいたけ ねぎ
26	金	中華めん		ショーロンポー みそラーメンのスープ もやしととり肉のサラダ	牛にゅう ぶた肉 みそ とり肉	中華めん 小むぎこ でんぷん はるさめ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん キャベツ にんにく ねぎ とうもろこし しょうが もやし
29	月	ごはん		さばのみそがけ とうふのすまし汁 はくさいの煮びたし	牛にゅう さば みそ とうふ かつおぶし	米 さとう でんぷん	ねぎ えのきたけ にんじん はくさい ほうれん草 たまねぎ
30	火	全国味めぐり ごはん ～福井県～		ソースカツ めかぶのみそ汁 油揚げとピーマンのじゃこ炒め	牛にゅう ぶた肉 みそ めかぶ 油揚げ じゃこ	米 油 さとう パンこ 小むぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ピーマン
31	水	コッペパン		ぶた肉のバーベキューソース炒め だいこんのスープ かぼちゃサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう ぶた肉 とり肉	小むぎこ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん かぼちゃ しめじ グリンピース

★9月20日までの放射線測定結果は、すべて不検出でした。 ★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。