



10月 学 校 給 食 献 立 表



中学校 令和元年度 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 火	★水口中学校職場体験献立 ごはん		ハムチーズカツ スペシャルシチュー カラフルいため	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ 大豆	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 油 でんぷん ラード	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干しいたけ キャベツ とうもろこし
2 水	丸カットパン		ハンバーグソースかけ コンソメスープ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉	パン パン粉 さとう でんぷん じゃがいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー
3 木	★全国郷土料理(茨城県) ごはん		いわしのさつまあげ ぬっぺ汁 水戸納豆	牛乳 いわし たら とり肉 みそ 油あげ するめ なっとう	米 油 さといも パン粉 でんぷん さとう 油	たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく だいこん にんじん れんこん 干しいたけ たけのこ ねぎ
4 金	★カルちゃんの日 コッペパン		ししゃものカリカリやき※ 米粉の豆乳キャロットポターージュ 小松菜とコーンのソテー	牛乳 ししゃも ベーコン 豆乳	パン じゃがいも 油 米粉 玄米粉 でんぷん	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし とうもろこし
7 月	★鉄ちゃんの日 ごはん		さんまのかば焼き とうふのみそ汁 れんこんと赤こんのひじき和え	牛乳 さんま 油あげ とうふ みそ ひじき	米 油 さとう でんぷん	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ れんこん 赤こんにゃく
8 火	ごはん		焼きぎょうざ※ 中華スープ ホイコウロー(回鍋肉)	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 赤みそ	米 小麦粉 でんぷん さとう ごま油 ラード	たまねぎ たら にんじん もやし ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ ピーマン
9 水	★水口中学校職場体験献立 食パン いちごジャム		メンチカツ オニオンスープ さつまバターコーン	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン いちごジャム 小麦粉 米粉 でんぷん パン粉 油 じゃがいも さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん とうもろこし
10 木	★目を大切にしよう にんじんごはん		厚焼きたまご 小松菜のかやく汁 かぼちゃのそぼろ煮 巨峰	牛乳 たまご 大豆 かまぼこ 油あげ とり肉	米 さとう 油	にんじん こまつな しめじ とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ かぼちゃ きよほう
11 金	ソフトめん		ポテトコロック ミートソース キャベツとツナのソテー	牛乳 ぶた肉 大豆 まぐろフレーク	ソフトめん 油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし
15 火	ごはん		さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 れんこんの金平	牛乳 さば 油あげ みそ ぶた肉	米 油 さとう	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ れんこん にんじん
16 水	ごはん		いわしのしょうがが煮 とりじゃが 煮なます	牛乳 いわし とり肉	米 さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ いとこんにゃく グリンピース だいこん
17 木	★ふるさとこんだて ごはん		琵琶湖産わかさぎのかりん揚げ 甲賀ふる里汁 おから煮	牛乳 わかさぎ 油あげ みそ とり肉 おから ちくわ	米 でんぷん 油 黒さとう さとう ごま さといも さつまいも	かんぴょう だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ
21 月	★かみかみ献立 ごはん		かみかみかきあげ 豚汁 くきわかめの金平	牛乳 大豆 ぶた肉 みそ くきわかめ	米 油 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく だいこん れんこん ねぎ いとこんにゃく
23 水	黒糖パン		ミニアメリカンドック※ ポークビーンズ キャベツとにんじんのソテー	牛乳 魚のすりみ ぶた肉 だいたず	パン 黒糖 小麦粉 油 じゃがいも さとう でんぷん パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ
24 木	ごはん		さんまの塩焼き じゃがいものみそ汁 切り干し大根のいため煮	牛乳 さんま 油あげ みそ さつまあげ	米 じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん ねぎ 切り干しだいこん
25 金	★水口中学校職場体験献立 ナン		グラタン 野菜たっぷり秋カレー ほうれん草とコーンのソテー	のむヨーグルト ぶた肉 大豆 豆乳	ナン 米粉 油 じゃがいも さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう とうもろこし
28 月	★世界の料理(シンガポール) 海南チキンライス (ハイン)		むしどりのソースかけ ラクサ マンゴープリン	牛乳 とり肉 むきえび 魚のすりみ 豆乳	米 でんぷん さとう ビーファン ココナッツミルク ラード	しょうが もやし にんじん にんにく パクチー たまねぎ マンゴー
29 火	★ファイバーくんの日 ごはん		さけのにんにくソースかけ きのこのみそ汁 金平ごぼう	牛乳 さけ 油あげ みそ ぶた肉	米 油 さとう でんぷん	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ ごぼう つきこんにゃく
30 水	黒糖食パン		かぼちゃひき肉フライ ポトフ 海藻サラダ 和風ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ウィンナー わかめ くきわかめ こんぶ 大豆	パン 黒糖 パン粉 油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし だいこん
31 木	ごはん		しゅうまい※ マーボーとうふ ナムル	牛乳 だいたず ぶた肉 とうふ 赤みそ みそ	米 小麦粉 さとう 油 でんぷん パン粉 ごま ごま油	にんじん もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう

*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・16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2日～9月18日までの放射能測定は、全て不検出でした。

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。

※10/ 4(金) ししゃものカリカリやき 中学校2尾
 ※10/ 8(火) 焼きぎょうざ 中学校3こ
 ※10/23(水) ミニアメリカンドック 中学校3こ
 ※10/31(木) しゅうまい 中学校3こ