



# 10月 学 校 給 食 献 立 表



小学校

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 使 用 材 料		
				血や肉になるもの(赤)	カや熱となるもの(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 ぬっぺじる みとなつとう	牛乳 いわし たら とり肉 みそ 油あげ するめ なつとう	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 だけのこ 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※ こめこのとうにゅうキャロットポターージュ こまつなとコーンのソテー	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		さんまのかばやき 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 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		やきぎょうざ※ ちゅうかスープ ホイコーロー	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 いら 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		あつやきたまご こまつなのかやくじる かぼちゃのそぼろに きよほう	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		ポテトコロッケ 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		さばのしおやき かぼちゃのみそしる れんこんのきんぴら	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		いわしのしょうがに とりじゃが になます	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	★ふるさとこんでて ごはん		ひわこさんわかさぎのかりんあげ こうかふるさとじる おからに	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
18 金	コッペパン		やきチキンナゲット※ こめこシチュー キャベツのマリネ	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 ハム	パン 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ
21 月	★かみかみ献立 ごはん		かみかみかきあげ 豚汁 くきわかめのきんぴら	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	こくとうパン		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		さんまのしおやき じゃがいものみそしる きりほしだいこんのいために	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 やさいたっぷりあきカレー ほうれんそうとコーンのソテー	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 (ハイナン)		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 ピーフン 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 きのこのみそしる きんぴらごぼう	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	こくとう食パン		かぼちゃひきにくフライ ポトフ かいそうサラダ わふうドレッシング	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 だけのこ 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 小学校2尾

※10/8(火) やきぎょうざ 小学校2尾

※10/18(金) やきチキンナゲット 小学校2こ

※10/23(水) ミニアメリカンドック 小学校2こ

※10/31(木) しゅうまい 小学校2こ