



令和元年度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	全国味めぐり ごはん ～茨城県～		いわしのさつま揚げ ぬっぺ汁 水戸なっとう	牛にゅう いわし たら とり肉 みそ 油あげ するめ なっとう	米 さとう パンこ でんぷん さといも 油	たまねぎ ごぼう しょうが たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん れんこん こんにゃく
2	水	黒糖パン		グラタン ポトフ キャベツのマリネ	牛にゅう 豆にゅう とり肉 ハム	小むぎこ 米こ じゃがいも でんぷん オリーブ油 さとう	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん にんにく キャベツ
3	木	ごはん		ぶた肉とキャベツのみそ炒め ちくぜん煮 ぶどう	牛にゅう ぶた肉 みそ とり肉 ちくわ	米 さとう 油 でんぷん さといも	キャベツ にんじん ぶどう ごぼう れんこん たけのこ いんげん豆 干しいたけ
4	金	かるちゃんの日 うずまきパン 骨を強くしよう!		ししゃもフライ キャロットスープ こまつなのソテー	牛にゅう ししゃも 豆にゅう	小むぎこ パンこ 油	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし
7	月	鉄ちゃんの日 ごはん 鉄分をとろう!		さんまのおろしだれがけ わかめのみそ汁 赤こんにゃくのおかか煮	牛にゅう さんま みそ とうふ わかめ とり肉 かつおぶし	米 さとう でんぷん 油	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん 赤こんにゃく こんにゃく
8	火	ごはん		シューマイ はるさめスープ 回鍋肉	牛にゅう ぶた肉 とり肉 赤みそ	米 パンこ でんぷん さとう 小むぎこ 油 はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ いら
9	水	コッペパン りんごジャム		メンチカツ キャベツのスープ ジャーマンポテト	牛にゅう ぶた肉 とり肉 ベーコン	ノンエッグマヨネーズ さとう 米こ でんぷん 油 パンこ じゃがいも 小むぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし
10	木	目によい献立 にんじんごはん 目を大切にしよう		五目厚焼きたまご こまつなのかやく汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛にゅう とり肉 たまご ぶた肉 油あげ	米 油 さとう でんぷん	にんじん とうもろこし しめじ 赤ピーマン ほうれん草 かぼちゃ しいたけ たけのこ こまつな
11	金	コッペパン		まぐろナゲット ビーフシチュー キャベツのサラダ	牛にゅう まぐろ 牛肉 イトヨリ だいず	小むぎこ 油 さとう でんぷん じゃがいも 米こ オリーブ油	たまねぎ にんじん トマト キャベツ
15	火	かみかみ献立 ごはん しっかりかもう!		根菜入りつくねバーグ甘酢あんかけ ごぼうのみそ汁 れんこんの炒め煮	牛にゅう とり肉 みそ だいず 牛肉	米 さとう でんぷん 小むぎこ 油 パンこ	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく
16	水	ごはん		いかのワイン焼き カレー こまつなのサラダ	牛にゅう いか ぶた肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし こまつな とうもろこし
17	木	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 かんぴょうと牛肉の炒め物	牛にゅう すごもろこ とり肉 油あげ みそ 牛肉	米 でんぷん 油 さとう さといも	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン レモン だいこん かんぴょう キャベツ
18	金	コッペパン		ポロニアステーキ ミネストローネ グリーンポテト	牛にゅう とり肉 ぶた肉	小むぎこ でんぷん さとう 米こマカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマト
21	月	ごはん		さわらの塩焼き 肉じゃが なます	牛にゅう さわら 牛肉 油あげ	米 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき いんげん豆 だいこん
23	水	カット入り 丸パン		白身魚のフライ タルタルソース だいこんのスープ キャベツのソテー	牛にゅう たら だいず ベーコン	パンこ 小むぎこ 油 でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん しめじ グリーンピース キャベツ
24	木	ごはん		もち米つき肉だんご 八宝菜 ブロッコリーの中華あえ	牛にゅう ぶた肉 とり肉 だいず なんと	米 もち米 パンこ でんぷん さとう ごま油	たまねぎ しょうが はくさい とうもろこし にんじん 干しいたけ ブロッコリー たけのこ チンゲンサイ カリフラワー
25	金	ソフトめん		さといもコロック ミートソース わかめサラダ イタリアンドレッシング	牛にゅう 牛肉 ぶた肉 わかめ	ソフトめん さといも 油 パンこ じゃがいも でんぷん さとう 小むぎこ 米こ	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース キャベツ
28	月	世界の料理 ハイナンチキンライス シンガポール		蒸し鶏のソースがけ ラクサ マンゴープリン	牛にゅう とり肉 えび イトヨリ	米 でんぷん さとう ピーマン 油 ココナッツミルク	しょうが もやし しょうが にんじん にんにく パクチー パプリカ
29	火	ファイバーくんの日 ごはん 食物繊維たっぷり!		さけの塩焼き きのこのみそ汁 おから煮	牛にゅう さけ みそ おから ちくわ	米 さつまいも さとう	にんじん しめじ ねぎ えのきたけ 干しいたけ たまねぎ
30	水	コッペパン	飲む ヨーグルト	ハンバーグ和風ソースがけ コンソメスープ 玉ねぎのケチャップ炒め	飲むヨーグルト とり肉 だいず	小むぎこ ラード パンこ さとう でんぷん オリーブ油	たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし しめじ ピーマン にんにく
31	木	ごはん		とりのから揚げ かぼちゃのみそ汁 はくさいのおひたし	牛にゅう とり肉 みそ かつおぶし	米 でんぷん 油	しょうが かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ はくさい ほうれん草

★9月19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
せください。

★都合により材料の一部を変更することがあります。
★ソフト麺(中華麺・近江うどん等)の工場ではそばの製造も行って
います。