

10月予定献立表



2021年10月
幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
	<p>●10月4日 104の日 昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれるほど栄養たっぷりの魚です。</p> <p>じゅうさん や ●10月18日 十三夜 芋名月、栗名月、豆名月といい、さつまいもや栗、かぼちゃ、豆などの秋が旬の食べ物を食べて、収穫に感謝をします。</p>	<p>いわし</p> <p>主 食：穀類を中心にした献立 主 菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副 菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁 物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど</p>	<p>主 食：穀類を中心にした献立 主 菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副 菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁 物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど</p>	<p>主 食：穀類を中心にした献立 主 菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副 菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁 物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど</p>	<p>【1日】 牛乳 コッペパン コーンクリームシチュー ハンバーグ (ケチャップボトル) ニンジンマヨサラダ</p>
主食	芋名月、栗名月、豆名月といい、さつまいもや栗、かぼちゃ、豆などの秋が旬の食べ物を食べて、収穫に感謝をします。				コッペパン
汁物					じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン 菜種油 米粉 白いんげん豆 豆乳
主菜					鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆 じゃがいも トマト セロリ 人参 にんにく
副菜					人参 鶏肉
	<p>【4日】 牛乳 ごはん いもだんご汁 いわしのかば焼き 和風ごぼうサラダ</p>	<p>【5日】 牛乳 スパゲティポロネーゼ (スパゲティ) グリーンサラダ</p>	<p>【6日】 牛乳 ピピンバごはん (ごはん) 中華コーンスープ 元気ヨーグルト</p>	<p>【7日】 牛乳 ごはん みそ汁 さばの照り焼き なめたけ和え</p>	<p>【8日】 牛乳 あずきパン キャベツのバタースープ 焼き栗コロッケ きのこコーンのソテー</p>
主食	ごはん	スパゲティ オリーブ油	ごはん	ごはん	あずきパン
汁物	いもだんご 鶏肉 白菜 人参 こんにゃく 長ねぎ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく オリーブ油 砂糖 赤ワイン	玉ねぎ 人参 コーン 菜種油	油揚げ 人参 大根 長ねぎ	豚ウィンナー キャベツ 人参 玉ねぎ オリーブ油 バター
主菜	真いわし 菜種油		豚ひき肉 大豆 人参 ほろれん草 もやし 生姜 にんにく 砂糖 ごま油 ごま	さば 生姜	じゃがいも さつまいも 栗 小麦粉 パン粉 菜種油
副菜	ごぼう キャベツ コーン	レタス 枝豆 きゅうり	ヨーグルト	白菜 小松菜 味付なめたけ (えのき茸)	エリンギ 切干大根 しめじ 豚ベーコン コーン オリーブ油 昆布
	<p>【11日】 牛乳 ごはん みそ汁 きたあかりと牛肉のコロッケ (ソースボトル) おひたし</p>	<p>【12日】 牛乳 豆乳ちゃんぽん風ラーメン 塩ハムサラダ</p>	<p>【13日】 牛乳 おいと豆のカレーライス (麦入りごはん) コールスローサラダ</p>	<p>【14日】 牛乳 チャーハン もやしとえのきのスープ 中華風肉じゃが カニカマの中華和え</p>	<p>【15日】 牛乳 卵パン マンハッタンクラムチャウダー メンチカツ (ソースボトル) せんキャベツ</p>
主食	ごはん	ラーメン	ごはん 大麦	ごはん 人参 だけのこ 焼豚 ごま油 玉ねぎ にんにく 椎茸	卵パン
汁物	油揚げ わかめ 大根		鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ガルパンノ 大豆 にんにく はちみつ 米粉 白いんげん豆 菜種油	もやし えのき茸 豚ベーコン	あさり じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト 菜種油 白いんげん豆 米粉
主菜	じゃがいも パン粉 牛肉 小麦粉 菜種油	豚肉 小松菜 人参 白菜 コーン もやし かまぼこ 生姜 豆乳		じゃがいも 豚ひき肉 玉ねぎ ごま油 唐辛子 はちみつ でん粉	鶏肉 玉ねぎ 牛肉 パン粉 小麦粉 トマト 菜種油
副菜	小松菜 もやし かつお節	ポークハム キャベツ きゅうり 寒天	キャベツ コーン ポークハム	カニ風味かまぼこ きゅうり 大根 寒天	キャベツ きゅうり
	<p>【18日】 牛乳 ごはん さつまいも汁 いろいろたまご焼き 切干大根煮</p>	<p>【19日】 牛乳 ソース焼きそば ももと豆乳プリン和え</p>	<p>【20日】 牛乳 とろりキ丼 (麦入りごはん) みそ汁 ぶどうゼリー</p>	<p>【21日】 牛乳 ごはん みそ汁 てりやき肉だんご (ひとり2こ) キムぴら</p>	<p>【22日】 牛乳 コッペパン かぼちゃのポターージュスープ クリスピーチキン ポテトサラダ</p>
主食	ごはん		ごはん 大麦	ごはん	コッペパン
汁物	さつまいも 大根 人参 こんにゃく 長ねぎ	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 菜種油	小松菜 豆腐 たもぎ茸	キャベツ 人参 長ねぎ 油揚げ	豚ベーコン かぼちゃ 白いんげん豆 玉ねぎ 人参 菜種油 米粉 豆乳
主菜	鶏卵 人参 豚肉 玉ねぎ ほろれん草 昆布		鶏肉 玉ねぎ リーキ 高野豆腐 砂糖 菜種油 でん粉	鶏肉 玉ねぎ 豚肉 大豆 にんにく 生姜	鶏肉 にんにく 小麦粉
副菜	切干大根 人参 鶏肉 椎茸 ひじき 砂糖 菜種油	黄桃缶詰 豆乳プリン	ぶどう果汁	豚ひき肉 ごぼう 人参 こんにゃく 白菜 玉ねぎ 大根 昆布 たら りんご にんにく 唐辛子 砂糖 ごま ごま油	じゃがいも 卵黄 コーン きゅうり ポークハム
	<p>【25日】 牛乳 ごはん はるさめスープ マーボー豆腐 バンバンジーサラダ</p>	<p>【26日】 牛乳 きつねもちうどん きつねもち さつまいもと栗のタルト (中のみ)とっとチーズ</p>	<p>【27日】 牛乳 チキンカレーライス (麦入りごはん) フルーツヨーグルト和え</p>	<p>【28日】 牛乳 豚肉どん (ごはん) みそけんちん汁 和なしゼリー</p>	<p>【29日】 牛乳 チョコチップパン サイコロコソスープ かぼちゃハンバーグ (ケチャップボトル) コーンポテトソテー</p>
主食	ごはん	うどん	ごはん 大麦	ごはん	チョコチップパン
汁物	はるさめ 人参 もやし 椎茸	鶏肉 白菜 椎茸 人参 玉ねぎ ほろれん草 長ねぎ 菜種油	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 菜種油 トマト にんにく 米粉	ちくわ 豆腐 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 菜種油	黄大豆 青大豆 金時豆 手巾豆 玉ねぎ 大根 人参 豚ベーコン
主菜	厚揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ たら 生姜 にんにく 唐辛子 砂糖 でん粉	油揚げ もち		豚肉 玉ねぎ 椎茸 菜種油 砂糖 でん粉	鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 豚肉 大豆 にんにく 生姜
副菜	鶏肉 きゅうり キャベツ ごま	さつまいも 栗 豆乳 米粉	黄桃缶詰 バイン缶詰 ナタデココ ヨーグルト クリームチーズ 砂糖	和なし果汁	じゃがいも 豚ウィンナー コーン オリーブ油