

# がつ こんだて よ ていひょう 10月 献立予定表



あやべしりつあやべししょうがっこう  
綾部市立綾部小学校

日	曜日	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤	黄	緑
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える
4	火	スラッピージョー たまねぎと水菜のスープ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とりむね肉	コッペパン かたくり粉 油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 水菜 とうもろこし
5	水	秋のカレーライス みかんサラダ	牛乳 とりもも肉	麦ごはん さつまいも 油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ 水菜 みかん とうもろこし
6	木	バターパン ハンバーグ きのこソース とり肉とキャベツのスープ煮	牛乳 ハンバーグ とりもも肉	バターパン 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ にんじん パセリ
7	金	鮭のちらしずし ほうれん草とかぼちゃのみそ汁	牛乳 鮭 ちくわ 油あげ 高野豆腐 煮干 みそ	すめし さとう	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ ほうれん草
8	土	* 運動会特別軽食 *	牛乳 救給カレー	救給カレー かぼちゃのマフィン	救給カレー カットパイ
このか とおか うんどうかい じゅんえん ばあい おな こんだて 9日・10日に運動会が順延になった場合も同じ献立です。					
10	月	スポーツの日			
11	火	小型パン ちゃんぼん ツナひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ ひじき	小型パン 中華めん 油 さとう ごま油	白菜 にんじん もやし とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり
12	水	ぶた肉と切干大根のみそだれ丼 吉野汁	牛乳 ぶた肉 とりもも肉 豆腐 煮干 みそ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう	玉ねぎ にんじん 切干大根 白菜 ピーマン しめじだけ 葉ねぎ しょうが にんにく
13	木	黒糖パン メルルーサとポテトのケチャップソース和え 真だくさんスープ	牛乳 メルルーサ みそ とりもも肉	黒糖パン かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ とうもろこし パセリ
14	金	ごはん 大根とじゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	牛乳 とりひき肉 厚あげ 煮干	ごはん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま	大根 にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ
17	月	ごはん うずらたまごとこんにゃくの中華いため 小松菜と豆腐のスープ	牛乳 とりもも肉 豆腐 うずらたまご	ごはん ごま油 油 さとう	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく キャベツ 小松菜 しょうが
18	火	コッペパン ホキのバーベキューソース じゃがいもと玉ねぎの洋風煮	牛乳 ホキ 赤みそ ベーコン	コッペパン かたくり粉 油 さとう じゃがいも ごま	にんにく りんご 玉ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ グリーンピース
19	水	ごはん 梅ぼし ぶた肉のすきやき風煮 いそか和え	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 焼きのり 煮干	ごはん 焼きふ 油 さとう	こんにゃく 梅ぼし 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草
20	木	ごはん ちくわのいそべあげ 白菜と小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	牛乳 ちくわ あおのり 油あげ 豆腐 みそ 煮干	ごはん 小麦粉 油	白菜 にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ 葉ねぎ
21	金	ごはん とり肉とかぼちゃのあま辛あげ 沢煮わん	牛乳 とりもも肉 ぶた肉 煮干	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま	かぼちゃ しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ 水菜
24	月	ごはん ぶた肉とチンゲン菜のオイスターいため 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 厚あげ とりむね肉	ごはん 春雨 油 さとう	キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 にんにく もやし にら しょうが
25	火	セルフチキンバーガー (国産小麦パン・ささみカツ・キャベツのノンエッグマヨネーズ和え) ベーコンと玉ねぎのスープ	牛乳 ささみカツ ベーコン	国産小麦パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし
26	水	ごはん マーボー高野豆腐 中華サラダ	牛乳 ぶたひき肉 高野豆腐 みそ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
27	木	味付けパン さつまいものシチュー 水菜のサラダ	牛乳 とりむね肉 調製豆乳	味付けパン さつまいも じゃがいも 油 さとう 小麦粉 豆乳のバター	玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ にんじん 水菜
28	金	ごはん ぶた肉とキャベツのさっぱり塩ダレいため たまごのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ 煮干 たまご	ごはん 油	玉ねぎ キャベツ にんじん にら にんにく レモン果汁 ほうれん草
31	月	ごはん とり肉とさつまいものあま酢がらめ わかめのすまし汁	牛乳 とりもも肉 豆腐 わかめ 煮干	ごはん かたくり粉 さつまいも 油 さとう	しょうが 玉ねぎ 枝豆 白菜 にんじん えのきたけ

\*献立は変更になることがあります。 \*下線は食器をティッシュでふく日です。 \*水菜は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)