



2022年

きゅうしよく こんだて表 10月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる		エネルギーのもととなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
③	月	④ クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		チキンナゲット	鶏肉				こむぎこ パンこ	あぶら
		花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング
		ミネストローネ	ウインナー		トマト	たまねぎ えだまめ		オリーブあぶら
		コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと	
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう	
		ごまあえ			ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	ごま
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ		
⑤	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		④ 厚焼き卵 (肉団子)	鶏卵				さとう	あぶら
		関東煮	豚肉 厚揚げ ちくわ		にんじん	こんにゃく だいこん	さとう	
		浅漬け				はくさい きゅうり もやし		
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豆腐の包み焼き	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら
		ツナあえ	まぐろ油漬		ほうれんそう	キャベツ		
		沢煮わん	豚肉		にんじん みつば	かび みず なめこ えのきたけ だいこん たけのこ しいたけ		
⑦	金	④ 小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		焼きそば	豚肉 いか ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	焼きそばめん	あぶら
		春巻き	豚肉		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら
		フルーツゼリーあえ				パイン 黄桃	いちごゼリー みかんゼリー	
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ホキフライ	ホキ				パンこ こむぎこ	あぶら
		五目煮豆	鶏肉 大豆 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	
		白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ピビンバ	牛肉		ほうれんそう	しいたけ ぜんまい にんにく もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら
		キムチスープ	豚肉		にんじん なら	はくさいキムチ はくさい たまねぎ		
		豆乳プリン					豆乳プリン	
⑬	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		にじますの甘露煮	にじます				さとう	
		ささみとひじきのさつぱりあえ	鶏ささみ油漬	ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら
		④ かきたま汁	かまぼこ 鶏卵		みつば	しいたけ えのきたけ	でんぷん	
14	金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
		とんこつラーメン	焼き豚		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ	さとう	あぶら
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ	さとう こむぎこ	あぶら
		オレンジ				オレンジ		
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ	さとう	
		かおりあえ			青じそ	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま
		なめこ汁	豆腐 みそ			だいこん なめこ ねぎ		
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		メバルのしょうゆこうじ焼き	メバル				さとう	
		新香あえ				キャベツ だいこん漬		
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	
⑱	水	④ りんごパン 牛乳		牛乳			パン	
		④ ミートオムレツ(サラダステーキ)	鶏卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら
		さつまいものサラダ				キャベツ きゅうり	さつまいも	マヨネーズ風調味料
		ジュリエンスープ 食育の日	ベーコン		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ えのきたけ		
20	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		みそカツ	みそ				さとう	あぶら
		とんかつ	豚肉				パンこ でんぷん	あぶら
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん こまつな	もやし はくさい	さとう	
⑳	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		④ 麦ごはん					さとう	あぶら
		④ きのこ入りカレー(アレルギー対応カレー)	豚肉 チーズ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム	麦ごはん	
		④ ビーンズサラダ	大豆 ハム			えだまめ きゅうり とうもろこし	ひよこまめ	ドレッシング
24	月	④ ヨーグルト (みかんゼリー)		ヨーグルト				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のかりん揚げ	豚肉			しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら
		和風サラダ			わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング
25	火	うどん 牛乳		牛乳			うどん	
		あんかけうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	でんぷん	
		愛知の野菜入り肉団子	鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ	さとう	あぶら
		いかときゅうりの酢の物	いか	わかめ		きゅうり	さとう	
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		秋じゃがのうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	
		しそひじきあえ			こまつな	キャベツ もやし		
		しそ味ひじき		ひじき		しその実	さとう	あぶら
27	木	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			だいこん えのきたけ ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さばのおかか煮	さば かつおぶし				さとう	
		梅風味あえ				キャベツ きゅうり		
28	金	のっぺい汁	かつおぶし		赤じそ	うめ	さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			さといも でんぷん	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ				キャベツ きゅうり	
		えびしゅうまい	たら えび		にんじん こまつな	だいこん	さとう	でんぷん
⑳	月	パンバンジーサラダ	鶏ささみ油漬			たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			さとう こむぎこ	あぶら
		照り焼きチキン	鶏肉			キャベツ きゅうり		ドレッシング
		イタリアンサラダ	ハム		みずな ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ	ごはん	さとう
④ パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳		かぼちゃ パセリ	たまねぎ		ドレッシング	

13日は国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業により提供された「にじますの甘露煮」を使用します。

☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は清須市産の「さつまいも」を使った、「さつまいものサラダ」を作ります。甘くてホクホクのさつまいもに、きゅうりのシャリシャリとした食感が絶妙なサラダです。

※19日のさつまいもは清須市産を使用する予定です。■部分

※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。

※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。

特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。

(特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見る事ができます)

※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)

卵成分を含む献立には、献立表の前に④でお知らせします。代替食がある場合には () に記載します。

乳成分を含む献立には、献立表の前に④でお知らせします。代替食がある場合には () に記載します。

(乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)