



2023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 | | | | | |
|----|---|--|--------------------------------|--------------------|---------------------------------|---|--|-------------|
| | | | 体をつくるもとになる | | 体の調子を整えるもとになる | | エネルギーのもとになる | |
| | | | 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 |
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 秋じゃがのうま煮 青菜あえ なめこ汁 | 豚肉 はんぺん 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ひろしまな きょうな だいこんば | こんにゃく キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ | ごはん じゃがいも さとう さとう ごま | |
| 3 | 火 | ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ つめちりあえ 梅ちり 呉汁 | 鶏肉 しらす 大豆 みそ 豆腐 | 牛乳 | 青じそ にんじん | しょうが キャベツ きゅうり うめ だいこん ねぎ | ごはん でんぷん ごま ごま | |
| 4 | 水 | ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 切り干し大根のはりはり漬け しんじょう汁 しんじょう | さば みそ 魚肉 | 牛乳 | にんじん こまつな にんじん | 切り干しだいこん きゅうり はくさい えのきたけ キャベツ | ごはん さとう さとう さとう | |
| 5 | 木 | ④ロールパン 牛乳 ④ミートオムレツ(肉団子) きょうだい豆サラダ ジュリエンスープ | 鶏卵 鶏肉 大豆 ウインナー ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん みずな | たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ えのきたけ | ごはん さとう さとう さとう | |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 昆布あえ 吉野汁 | 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ | 牛乳 | かぼちゃ こまつな | たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい だいこん | ごはん パンこ さとう こむぎこ あぶら | |
| 10 | 火 | ソフトめん 牛乳 ミートソース ウインナー 花野菜のサラダ | 豚肉 ウインナー ハム | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ マッシュルーム グリンピース カリフラワー とうもろこし | ごはん ソフトめん さとう ドレッシング | |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 いかフライ ささみとひじきのさつぱりあえ 白みそ汁 | いか 鶏ささみ油揚げ 油揚げ みそ | 牛乳 | | きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ | ごはん パンこ こむぎこ さとう さとう じゃがいも | |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 豚丼 けんちん汁 みかんゼリー | 豚肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | さやいんげん にんじん こまつな | たまねぎ こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう | ごはん さとう みかんゼリー | |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 白身魚のきのこあんかけ 新香あえ さといものみそ汁 | たら 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん | えのきたけ キャベツ だいこん漬け ねぎ | ごはん さとう でんぷん あぶら ごま | |
| 16 | 月 | 白玉うどん 牛乳 五目うどん ごぼうつくね 和風サラダ | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 わかめ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう にんじん | はくさい しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | ごはん 白玉うどん パンこ さとう さとう ドレッシング | |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 中華飯 春巻き フルーツポンチ | 豚肉 えび いか 鶏肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ にんじん | たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ パイン 黄桃 | ごはん さとう でんぷん さとうこ はるさめ あぶら ごまあぶら | |
| 18 | 水 | わかめごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 おかかあえ ちゃんこ汁 | いわし かつおぶし 鶏肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう | しょうが もやし はくさい だいこん たまねぎ おなしめじ ねぎ しょうが | ごはん さとう さとう | |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 大葉入りおろしハンバーグ 大葉入りハンバーグ ごまあえ 秋の味覚汁 食育の日 | かつおぶし 豚肉 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 | 青じそ こまつな にんじん | だいこん たまねぎ もやし はくさい ごぼう おなしめじ ねぎ | ごはん さとう でんぷん さとう さとう さとう さつまいも | |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 さけそばろ丼 かおりあえ もち入りすまし汁 | さけ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし はくさい | ごはん さとう さとう もち | |
| 23 | 月 | ④ミルクロールパン 牛乳 チキンゲット コールスロー ミネストローネ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ | パン でんぷん こめこ あぶら ドレッシング 米粉マカロニ さとう オリーブあぶら | |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 みそおでん ④厚焼き卵(平つくね) からしあえ | 豚肉 ちくわ はんぺん みそ 鶏卵 | 牛乳 | にんじん こまつな | こんにゃく だいこん もやし はくさい | ごはん さとう さとう さとう あぶら | |
| 25 | 水 | 麦ごはん 牛乳 ④きのこ入りカレーライス(アレルギー対応カレー) グリーンサラダ ④りんごヨーグルト(ももゼリー) | 豚肉 ハム | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん ブロッコリー | たまねぎ おなしめじ マッシュルーム えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし | 麦ごはん ドレッシング | |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 白ごまつつくね しそひじきあえ しそ味ひじき | 鶏肉 鶏レバー ひじき | 牛乳 | こまつな にんじん | たまねぎ キャベツ もやし しその実 こんにゃく ごぼう だいこん おなしめじ ねぎ | ごはん パンこ さとう ごま あぶら さとう あぶら | |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 しゅうまい 中華スープ パンサンスー | 豚肉 鶏肉 たら 鶏肉 ハム | 牛乳 | にんじん なら | たまねぎ はくさい もやし しょうが きゅうり | ごはん こむぎこ さとう はるさめ さとう ごまあぶら | |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目煮豆 みそ汁 | さんま 鶏肉 大豆 はんぺん 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ | ごはん さとう さとう さとう | |
| 31 | 火 | ④スライスパン 牛乳 ツナサンドの具 ④パンポキータージュ ミックスベリープリン | まぐろ油揚げ ベーコン | 牛乳 | かぼちゃ パセリ | キャベツ きゅうり たまねぎ | パン マヨネーズ風調味料 ミックスベリープリン | |

☆☆☆ 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、「秋の味覚汁」を作ります。さつまいものほのかな甘さと、きのこの優しい香りが、みそ汁のおいしさを引き立てることでしょう。おいしく食べてくださいね。

※今月は清須市産のさつまいも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こともできます)
 ※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)