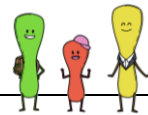


令和6年度



10月 学校給食予定献立表



井原市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			中 止 校
		主に体をつくるものになる食品	主に体の調子をととのえるものになる食品	主に体のエネルギーのもとになる食品	
1 (火)	チキンカレー コールスロー	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご キャベツ 枝豆 グリーンピース	★米 じゃがいも 三温糖	★麦 サラダ油
2 (水)	ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	牛乳 豆腐 豚肉 卵	小松菜 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	★米 片栗粉	三温糖
3 (木)	みそラーメン 小籠包 添え野菜	牛乳 豚肉 小籠包 みそ	にんにく たまねぎ ねぎ とうもろこし	中華めん マヨネーズ	ごま油
4 (金)	ごはん 豚じゃが のり酢あえ	牛乳 ちりめん 豚肉 のり	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ゆず果汁	★米 こんにゃく	じゃがいも 三温糖
7 (月)	韓国料理 ごはん チャブチェ *わかめふりかけ	牛乳 鶏肉 わかめふりかけ	とうもろこし たまねぎ にんにく もやし ねぎ	★米 ごま油 ごま	こんにゃく 三温糖
8 (火)	パン 鮭のクリーム煮 ひじきサラダ	牛乳 鮭 生クリーム ちりめん	たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし	パン 三温糖 ごま	じゃがいも サラダ油
9 (水)	ごはん 豆腐と野菜の炒め煮 大根の酢の物 *ひじき佃煮(小中)	牛乳 豚肉 ちりめん	しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ	★米 三温糖	ごま油
10 (木)	目の愛護デー献立 キャロットピラフ かぼちゃコロッケ *ミニアセロラゼリー	牛乳 ウインナー	にんじん 赤ピーマン マッシュルーム かぼちゃコロッケ	★米(キャロットピラフ) ミニアセロラゼリー 揚げ油	
11 (金)	ごはん 鰯の甘露煮 即席あえ 具だくさんみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ	★米 こんにゃく	ごま
15 (火)	豚丼 ほうれん草のおかかあえ	牛乳 かまぼこ 豚肉 かつおぶし	たまねぎ 干しいたけ ごぼう キャベツ ほうれん草	★米 三温糖	★麦
16 (水)	秋祭りの献立 祭り寿司 豚汁	牛乳 高野豆腐 あなご 豚肉	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん	★米(ちらし寿司) 三温糖	じゃがいも
17 (木)	カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 かまぼこ 豚肉	にんにく しめじ たまねぎ ごぼう とうもろこし	うどん ごま ドレッシング	三温糖 マヨネーズ
18 (金)	世界の料理(中国) ごはん ユウリンチー ☆杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	★米 揚げ油 ごま油 杏仁豆腐	片栗粉 三温糖 ワンタン
21 (月)	そぼろ丼 なめこ汁	牛乳 ひじき 豆腐 みそ	しょうが グリーンピース たまねぎ ねぎ	★米 三温糖	★麦
22 (火)	フィッシュサンド (白身魚フライ ゆで野菜 *タルタルソース) ポテトスープ	牛乳 ウインナー	キャベツ チンゲンサイ	スライスパン(腹割) 揚げ油 じゃがいも	タルタルソース
23 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 手作り佃煮	牛乳 高野豆腐 ちりめん かつおぶし	にんじん 干しいたけ	★米 ごま	じゃがいも 三温糖
24 (木)	チキンクリームライス 大根サラダ	牛乳 ウインナー わかめ	とうもろこし にんじん マッシュルーム	★米 ごま油	三温糖
25 (金)	ごはん 鯖のごまみそかけ 浅漬け けんちん汁	牛乳 みそ 豆腐	キャベツ たまねぎ ごぼう	★米 ごま	三温糖 こんにゃく
28 (月)	ごはん ハンバーグのきのこソースかけ 大根のみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	ハンバーグ わかめ	★米	三温糖
29 (火)	バターロール チリコンカン 海藻サラダ	牛乳 豚肉 マローファットビーズ レッドキドニー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 キャベツ	バターロール ごま	三温糖 ごま油
30 (水)	かみかみ献立 菜めし 筑前煮 ごまじゃこあえ	牛乳 ちくわ ちりめん	広島菜 にんじん 干しいたけ キャベツ	★米(菜めし) こんにゃく ごま	三温糖
31 (木)	ごはん ままかりの甘酢漬け 塩昆布あえ さつまいものみそ汁	牛乳 昆布 わかめ	ままかり 油揚げ みそ	★米 三温糖	揚げ油 さつまいも

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物(県内産含む)