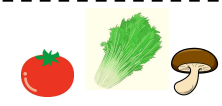


令和2年度 がつ こんだて  
**10月の献立**

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★たまご ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ
- ★しいたけ ★こまつな ★水菜 ★トマト



安来市給食センター  
 ハッピークック

| 日         | こんだて めい<br>献立名  | からだ しよくひん<br>(体をつくる食品)  |                     | からだ ちようし との しよくひん<br>(体の調子を整える食品)  |  | からだ しよくひん<br>(エネルギーになる食品)                       |           |
|-----------|---|---|---------------------|------------------------------------|--|---|-----------|
|           |   | ぐん 1群   | ぐん 2群               | ぐん 3群                              | ぐん 4群  | ぐん 5群   | ぐん 6群     |
| 1<br>(木)  | <お月見献立><br>栗ときのこの炊き込みごはん<br>牛乳 肉信田煮 いそかあえ<br>のっぺい汁 月見大福         | あぶらあげ<br>油揚げ<br>とりにく<br>鶏肉<br>ふたにく<br>豚肉<br>とりにく<br>豆乳              | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>のり  | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ<br>いんげん豆        | キャベツ もやし<br>だいこん こんにやく<br>しいたけ まいたけ<br>ぶなしめじ ごぼう<br>たまねぎ | ごはん<br>さつまいも<br>くり 米粉<br>さとう かつくり粉              | あぶら       |
| 2<br>(金)  | カレーうどん<br>牛乳<br>お魚カツ<br>かわりあえ                                   | とりにく<br>鶏肉<br>とりにく<br>魚肉<br>とりにく<br>豆乳<br>あぶらあげ<br>油揚げ              | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にんじん<br>ねぎ<br>青じそ                  | たまねぎ キャベツ<br>ぶなしめじ きゅうり<br>なす れんこん<br>なたまめ だいこん          | うどん<br>こむぎこ<br>小麦粉<br>パン粉<br>かつくり粉 さとう          | あぶら       |
| 5<br>(月)  | そばろ丼<br>[ 麦ごはん 肉そばろ<br>牛乳 おかかあえ<br>とうふのみそ汁 りんごゼリー               | ぎゅうにく<br>豚肉<br>たまご かつお節<br>とうふ<br>みそ                                | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ                 | しょうが キャベツ<br>グリーンピース<br>もやし たまねぎ<br>だいこん りんご             | むぎ<br>麦ごはん<br>さとう                               | あぶら       |
| 6<br>(火)  | 麦ごはん 牛乳<br>白身魚のチリソースあえ<br>もやしの中華あえ<br>肉団子のスープ                   | ほき<br>とりにく<br>鶏肉<br>ふたにく<br>豚肉                                      | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にら<br>にんじん<br>チンゲン菜                | もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>たけのこ                              | むぎ<br>麦ごはん<br>かつくり粉<br>さとう                      | あぶら       |
| 7<br>(水)  | 麦ごはん 牛乳<br>鶏肉のごまだれがけ<br>ツナと切り干し大根のあえもの<br>根菜汁                   | とりにく<br>鶏肉<br>ツナ<br>あぶらあげ<br>油揚げ<br>みそ                              | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>わかめ | にんじん<br>みずな<br>水菜                  | だいこん キャベツ<br>たまねぎ ごぼう<br>れんこん だいこん<br>えのきたけ              | むぎ<br>麦ごはん<br>かつくり粉<br>さとう                      | あぶら<br>ごま |
| 8<br>(木)  | 麦ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>納豆サラダ<br>いももち汁                             | さば<br>なつ豆<br>納豆<br>とりにく<br>鶏肉<br>みそ                                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | ほうれん草<br>にんじん<br>ねぎ                | キャベツ<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>しいたけ                             | むぎ<br>麦ごはん<br>じゃがいも<br>かつくり粉<br>こむぎこ<br>小麦粉 さとう | マヨネーズ     |
| 9<br>(金)  | <目の愛護デー献立><br>パン ブルーベリージャム 牛乳<br>ガーリックソテー カラフルサラダ<br>キャロットポタージュ | ふたにく<br>豚肉<br>とりにく<br>鶏肉  | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にんじん<br>こまつな<br>あか<br>赤ピーマン<br>パセリ | キャベツ たまねぎ<br>れんこん にんにく<br>もやし だいこん<br>マッシュルーム<br>ブルーベリー  | パン<br>さとう<br>かつくり粉<br>じゃがいも                     | あぶら       |
| 12<br>(月) | 麦ごはん 牛乳<br>赤魚の西京焼き<br>大根の昆布あえ さつま汁<br>ミニクレープ                    | あかうお<br>赤魚 みそ<br>あかうお<br>さいいようや<br>鶏肉<br>あぶらあげ<br>油揚げ<br>とりにく<br>豆乳 | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>こんぶ | にんじん<br>みずな<br>水菜<br>ねぎ            | きゅうり だいこん<br>たまねぎ ごぼう<br>こんにやく<br>いちご                    | むぎ<br>麦ごはん<br>こむぎ<br>米粉<br>さとう                  | あぶら       |
| 13<br>(火) | 麦ごはん 牛乳<br>鶏肉の塩から揚げ<br>チンゲン菜のサラダ<br>にら玉スープ                      | とりにく<br>鶏肉<br>たまご   | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | チンゲン菜<br>にんじん<br>にら                | もやし<br>しいたけ<br>たまねぎ                                      | むぎ<br>麦ごはん<br>こむぎ<br>小麦粉<br>かつくり粉<br>さとう        | あぶら       |
| 14<br>(水) | 麦ごはん 牛乳<br>さんまのおろしだれ<br>甘酢あえ<br>えのきのすまし汁                        | さんま<br>とりにく<br>鶏肉   | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>わかめ | こまつな<br>にんじん                       | だいこん キャベツ<br>もやし たまねぎ<br>たけのこ<br>えのきたけ                   | むぎ<br>麦ごはん<br>かつくり粉<br>さとう                      | あぶら       |
| 15<br>(木) | 麦ごはん 牛乳<br>牛肉のピリ辛炒め<br>ごまあえ<br>厚揚げのみそ汁                          | ぎゅうにく<br>牛肉<br>あつあ<br>厚揚げ<br>みそ                                     | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | ピーマン<br>ほうれん草<br>にんじん<br>ねぎ        | にんにく ごぼう<br>こんにやく もやし<br>たまねぎ<br>だいこん                    | むぎ<br>麦ごはん<br>さとう<br>かつくり粉                      | あぶら<br>ごま |

| 日         | こんだて めい<br>献立名                                      | からだ しよくひん<br>(体をつくる食品)                               |                     | からだ ちようし との しよくひん<br>(体の調子を整える食品)      |  | からだ しよくひん<br>(エネルギーになる食品)                      |              |
|-----------|---|--|---------------------|--|--|--|--------------|
|           |   | ぐん 1群  | ぐん 2群               | ぐん 3群                                  | ぐん 4群                                      | ぐん 5群  | ぐん 6群        |
| 16<br>(金) | 黒糖パン 牛乳<br>さけのマリネ<br>さつまいものホクホクサラダ<br>野菜スープ         | さけ<br>ふたにく<br>豚肉<br>ひよこ豆<br>とりにく<br>鶏肉               | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にんじん<br>いんげん                           | たまねぎ レモン<br>黄ピーマン きゅうり<br>とうもろこし<br>キャベツ   | パン 黒砂糖<br>こむぎこ<br>小麦粉 かつくり粉<br>さとう<br>さつまいも    | あぶら<br>マヨネーズ |
| 19<br>(月) | 豚キムチ丼<br>[ 麦ごはん 豚キムチ<br>牛乳 パンサンスー<br>わかめスープ スイートポテト | ふたにく<br>豚肉<br>とりにく<br>鶏肉<br>とうふ<br>とりにく<br>豆乳        | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>わかめ | にら<br>にんじん                             | にんにく たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>しいたけ ほうさい<br>りんご | むぎ<br>麦ごはん<br>さとう かつくり粉<br>はるさめ 米粉<br>さつまいも    | あぶら          |
| 20<br>(火) | 麦ごはん 牛乳<br>いわしの香味フライ<br>めかぶあえ<br>なめこのみそ汁            | いわし<br>かつお節<br>あつあ<br>厚揚げ<br>みそ                      | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>めかぶ | にんじん<br>ねぎ<br>トマト<br>パセリ               | キャベツ<br>きゅうり<br>なめこ<br>たまねぎ                | むぎ<br>麦ごはん<br>こむぎ<br>小麦粉<br>パン粉<br>さとう         | あぶら<br>ごま    |
| 21<br>(水) | 麦ごはん 牛乳<br>かみかみビーフ<br>アーモンドあえ<br>ゆばのすまし汁            | ぎゅうにく<br>牛肉<br>ゆば                                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ                     | にんにく たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>だいこん<br>しいたけ      | むぎ<br>麦ごはん<br>さとう<br>かつくり粉                     | あぶら<br>アーモンド |
| 22<br>(木) | 麦ごはん 牛乳<br>さわらの幽庵焼き<br>きんぴらごぼう<br>豚汁                | さわら<br>ぎゅうにく<br>牛肉<br>ふたにく<br>豚肉<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にんじん<br>いんげん<br>ねぎ                     | ゆず<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>こんにやく                 | むぎ<br>麦ごはん<br>さとう<br>さつまいも                     | あぶら          |
| 23<br>(金) | ソースカツバーガー<br>[ 丸パン ソースカツ ボイル野菜<br>牛乳<br>あさりチャウダー    | ふたにく<br>豚肉<br>あさり                                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | みずな<br>水菜<br>にんじん<br>パセリ               | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                       | パン さとう<br>じゃがいも<br>パン粉<br>かつくり粉                | あぶら          |
| 26<br>(月) | ハヤシライス<br>牛乳<br>ほうれん草オムレツ<br>キャベツとチキンのサラダ           | ぎゅうにく<br>牛肉<br>とりにく<br>鶏肉<br>たまご                     | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にんじん<br>ほうれん草                          | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり       | むぎ<br>麦ごはん<br>こむぎ<br>小麦粉<br>さとう                | あぶら<br>マヨネーズ |
| 27<br>(火) | 麦ごはん 牛乳<br>あじのごま醤油揚げ<br>ゆかりあえ<br>秋野菜のみそ汁            | あじ<br>みそ   | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にんじん<br>こまつな<br>あか<br>赤じそ<br>ねぎ        | きゅうり キャベツ<br>なす<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ           | むぎ<br>麦ごはん<br>こむぎ<br>小麦粉 かつくり粉<br>さとう<br>さつまいも | あぶら<br>ごま    |
| 28<br>(水) | 麦ごはん 牛乳<br>麻婆厚揚げ<br>ナムル 水餃子のスープ<br>パンクキンパバロア        | あつあ<br>厚揚げ<br>ふたにく<br>豚肉<br>とりにく<br>鶏肉<br>とりにく<br>豆乳 | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | ピーマン にんじん<br>ほうれん草<br>チンゲン菜<br>ねぎ かぼちゃ | にんにく しょうが<br>もやし たまねぎ<br>きくらげ<br>キャベツ      | むぎ<br>麦ごはん<br>さとう<br>かつくり粉<br>こむぎ<br>小麦粉       | あぶら          |
| 29<br>(木) | 麦ごはん 牛乳<br>焼きししゃも(幼1尾・小2尾・中3尾)<br>ごぼうサラダ<br>肉じゃが    | ししゃも<br>とりにく<br>鶏肉<br>ぎゅうにく<br>牛肉                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | にんじん<br>きぬさや                           | ごぼう<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>こんにやく               | むぎ<br>麦ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                     | マヨネーズ<br>あぶら |
| 30<br>(金) | パン 黒豆きなこクリーム 牛乳<br>煮込みハンバーグ<br>元氣サラダ<br>ABCスープ      | かつお節<br>とりにく<br>鶏肉<br>ふたにく<br>豚肉<br>くる だいず<br>黒大豆    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>こんぶ | トマト<br>にんじん<br>いんげん                    | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし りんご<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ   | パン<br>さとう<br>マカロニ                              | あぶら          |