

10月の献立

日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品) しよくひん	
		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 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 ごまヨサラダ さつま汁	さんま ツナ とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ	きんのめい 金芽米ごはん さとう	ごま マヨネーズ
2 (金)	ソースカツバーガー 〔丸パン ソースカツ ボイル野菜〕 牛乳 ABCスープ	ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ れんこん ぶなしめじ	パン パン粉 さとう マカロニ	あぶら
5 (月)	金芽米ごはん 牛乳 チャプチェ チンゲン菜のナムル 肉団子のスープ さつまいもと栗のタルト	ぎゅうにく 牛肉 ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	あか 赤ピーマン にら チンゲン菜 にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ もやし	きんのめい 金芽米ごはん さとう はるさめ さつまいも くり こめに 栗 米粉	あぶら ごま
6 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの照り焼き れんこんサラダ のっぺい汁	さわら とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん きぬ 絹さや	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし こんにゃく	きんのめい 金芽米ごはん かたくりこ	マヨネーズ
7 (水)	そばろ丼 〔金芽米ごはん 肉そばろ〕 牛乳 のりあえ なめこのみそ汁	ぎゅうにく ふたにく 牛肉 豚肉 ふたにく 豚レバー たまご 卵 とうふ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	グリンピース しょうが もやし なめこ たまねぎ	きんのめい 金芽米ごはん さとう	あぶら
8 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ じゃこあえ 糸かまぼこのすまし汁	とりにく 鶏肉 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ しいたけ	きんのめい 金芽米ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま
9 (金)	<目の愛護デー献立> パン ブルーベリージャム 牛乳 さけフライ にんじんサラダ キャベツとベーコンのスープ	さけ ツナ ふたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム ブルーベリー	パン さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉 かたくりこ	あぶら
13 (火)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ 寒天の酢の物 じゃがいものみそ汁	いわし あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 かんてん 寒天	パセリ トマト あか 赤ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう	きんのめい 金芽米ごはん パン粉 こむぎこ 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま あぶら
14 (水)	金芽米ごはん 牛乳 きのこおろしハンバーグ アーモンドあえ もずくのすまし汁	とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	こまつな にんじん きぬ 絹さや	たまねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ だいこん しょうが	きんのめい 金芽米ごはん さとう かたくりこ	アーモンド
15 (木)	金芽米ごはん 牛乳 ほきのチリソース もやしの中華あえ ワンタンスープ	ほき とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にら にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり 黄ピーマン たまねぎ きくらげ キャベツ	きんのめい 金芽米ごはん かたくりこ さとう こむぎこ 小麦粉	あぶら
16 (金)	金芽米ごはん 牛乳 豚れんこん さつまいものホクホクサラダ あさりのみそ汁	ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 あさり みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん ねぎ にんじん	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ とうもろこし だいこん	きんのめい 金芽米ごはん さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ



日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちようし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品) しよくひん	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
19 (月)	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(小1、中2尾) 切り干し大根のあえ物 厚揚げのみそ汁 りんごゼリー	鶏肉 ツナ 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも のり	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう ぶなしめじ たけのこ りんご	金芽米ごはん さとう パン粉 小麦粉	あぶら ごま
20 (火)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 小松菜のサラダ あご団子のすまし汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 魚肉	牛乳 のり わかめ あらめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし しいたけ ごぼう	金芽米ごはん さとう かたくりこ	マヨネーズ
21 (水)	ハヤシライス 牛乳 里芋コロッケ ハムサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳 	にんじん みずな 水菜 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ マッシュルーム にんにく キャベツ 黄ピーマン とうもろこし	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉 里芋 じゃがいも さとう	あぶら
22 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 五目あえ 豚汁	あじ 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ れんこん こんにやく レモン	金芽米ごはん かたくりこ 小麦粉 さとう	あぶら
23 (金)	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン スパゲッティサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん レモン	パン 黒砂糖 スパゲッティ ひよこ豆	マヨネーズ
26 (月)	麻婆丼 金芽米ごはん 麻婆豆腐 牛乳 焼き餃子(2個) 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ つのまた めかぶ 昆布 寒天 のり	にんじん にら ねぎ 赤ピーマン 青じそ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ とうもろこし	金芽米ごはん かたくりこ 小麦粉	あぶら
27 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの蒲焼き 納豆サラダ 白菜のみそ汁	さわら 納豆 鶏肉 みそ	牛乳 	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ はくさい 白菜 たまねぎ こんにやく	金芽米ごはん 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ
28 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ 昆布あえ いもち汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	みずな 水菜 にんじん	だいこん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ たけのこ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
29 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばの生妻焼き きんぴらごぼう ゆばのすまし汁	さば 牛肉 ゆば	牛乳 	にんじん いんげん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん さとう	あぶら ごま
30 (金)	パン チョコクリーム 牛乳 白身魚の香草フライ グリーンサラダ パンプキンスープ	ほき	牛乳 	バジル ブロッコリー かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ ゆず	パン さとう 小麦粉 パン粉	あぶら

安来市給食センター
ハッピークック

私たちは、毎日テレビやスマホなど気が付かないうちに目が疲れる生活をしています。この機会に目の健康について考えてみてはいかがでしょうか？給食では**10月9日(金)**に、目の健康に役立つ食材をふんだんに使った**「目の愛護デー献立」**が登場します。お楽しみに！

