



10月の給食献立表

令和3年度

小川町学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 材 料 名 | | | |
|----|---|--------------------|------------|--------------------------|---|---|---|--|
| | | 主 食 | 牛乳 | つけるもの | お か ず | 血や肉をつくる (あかの食品) | 力や体温になる (きいろの食品) | 体の調子をととのえる (みどりの食品) |
| 1 | 金 | ごはん | 牛乳 | ナムル ドレッシング | とうふのちゅうかに やきチキンナゲット ナムル | 牛乳 ぶたにく なたと とうふ チキンナゲット | ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング | にんにく ねしろうが にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし こまつな |
| 4 | 月 | ごはん | 牛乳 | ソース | なめこじる ポテトコロッケ やさしいため | 牛乳 とうふ みそ ぶたにく | ごはん あぶら ポテトコロッケ | にんじん だいこん なめこ ○ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ もやし こまつな ○ ピーマン |
| 5 | 火 | じごなうどん | 牛乳 | わふう ドレッシング | カレーなんばん あつやきたまご もやしとこまつなごまあえ | 牛乳 とりにく あぶらあげ あつやきたまご | じごなうどん あぶら さとう カレールウ でんぶん ごま ドレッシング | にんじん たまねぎ ○ ながねぎ ほうれんそう もやし こまつな |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | ソース | とんじる ささみカツ ひじきとがんものいために | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ ささみカツ とりにく ひじき がんもどき | ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さんおんとう | ごぼう にんじん だいこん ○ ながねぎ |
| 7 | 木 | くろパン | 牛乳 | イタリアン ドレッシング | コーンスープ フランクフルトケチャップソースかけ イタリアンサラダ | 牛乳 とりにく スープのなかの牛乳 フランクフルト | くろパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ さとう ドレッシング | たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり きピーマン |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | しお ドレッシング | ハヤシライス コーンサラダ ぶどうゼリー | 牛乳 ぶたにく | ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング ぶどうゼリー | にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | ふりかけ パンパンジー ドレッシング | げんきもりもりすいとん あたまがよくなるさんまのしょうがに わかめサラダ | 牛乳 とりにく さんまのしょうがに わかめ | ごはん あぶら すいとん こんにやく ドレッシング | にんじん だいこん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし |
| 12 | 火 | ホット ちゅうかめん | 牛乳 | ちゅうか ドレッシング | しょうゆラーメン ポテトもち ちゅうかサラダ | 牛乳 ぶたにく だいた | ホットちゅうかめん ごまあぶら ポテトもち さとう あぶら でんぶん ドレッシング | にんにく ねしろうが にんじん もやし たけのこ とうもろこし ○ ながねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | | もずくスープ わふうきのこハンバーグ いとこんにやくのにももの | 牛乳 とりにく とうふ もずく ハンバーグ ぶたにく | ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく | にんじん だいこん とうもろこし チンゲンサイ しめじ えのきたけ たまねぎ ○ ピーマン |
| 14 | 木 | こどもパン スライス | コーヒー 牛乳 | マヨネーズ | やさしいスープ ハムチーズフライ ポテトサラダ ㊤アーモンドフィッシュ | コーヒー牛乳 とりにく ハムチーズフライ ㊤かたくちいわし | こどもパンスライス あぶら はるさめ じゃがいも マヨネーズ ㊤アーモンド | にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ とうもろこし きゅうり |
| 15 | 金 | ごはん | 牛乳 | | のっぺいじる あきざけみそマヨフライ きりほしだいこんのカレーいため | 牛乳 とりにく あきざけみそマヨフライ ぶたにく あぶらあげ | ごはん あぶら さとう さといも でんぶん カレーこ ごまあぶら こんにやく | ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ○ ながねぎ こまつな にんにく きりほしだいこん |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | | さつまじる さばのたつたあげ ごもくまめ | 牛乳 とりにく だいた あぶらあげ みそ さばのたつたあげ ぶたにく | ごはん あぶら さつまいも こんにやく さんおんとう | にんじん だいこん ○ ながねぎ ごぼう ほししいたけ |
| 19 | 火 | じごなうどん | 牛乳 | ごま ドレッシング | にくねぎうどんじる ハッシュドポテト ごぼうサラダ | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ | じごなうどん あぶら さとう ハッシュドポテト ドレッシング | にんじん たまねぎ だいこん ○ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり ごぼう |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | | とうふのみそしる にくだんごのあまずあんかけ とりにくのあまからに | 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ にくだんご とりにく | ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく | にんじん だいこん ○ ながねぎ こまつな たまねぎ |
| 21 | 木 | きなこあげパン ㊤クロワッサン | 牛乳 | | ほうとうどん りんご | 牛乳 きなこ ぶたにく あぶらあげ みそ | コッペパン ㊤クロワッサン さとう あぶら ほうとう | にんじん だいこん かぼちゃ ○ ながねぎ こまつな りんご |
| 22 | 金 | ごはん | 牛乳 | パンパンジー ドレッシング | カレー こんにやくサラダ ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく カレーのなかの牛乳 ヨーグルト だいた | ごはん あぶら じゃがいも さとう ドレッシング カレールウ こんにやく | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく ねしろうが |
| 25 | 月 | ごはん | 牛乳 | | わかめスープ しゅうまい ピビンバ | 牛乳 とりにく とうふ わかめ しゅうまい ぶたにく | ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま しゅうまいのかわ | にんじん たまねぎ こまつな にんにく ほうれんそう たけのこ ○ ながねぎ もやし |
| 26 | 火 | ホット ちゅうかめん | 牛乳 | マヨネーズ | みそラーメン はるまき ブロッコリーサラダ | 牛乳 ぶたにく みそ はるまき だいた | ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま はるまきのかわ マヨネーズ | にんにく ねしろうが にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にら ブロッコリー キャベツ |
| 27 | 水 | ごはん | 牛乳 | | ほっとみそしる さんまのかばやき ごまかおる！ぶたにくとごぼうのいりに | 牛乳 とりにく とうふ みそ さんまでんぶんつき ぶたにく | ごはん あぶら さといも さとう こんにやく ごま | だいこん はくさい ○ ながねぎ ごぼう にんじん |
| 28 | 木 | バター コッペパン | 牛乳 | | クリームシチュー ㊤チーズ オムレツデミグラスソースかけ ウインナーとブロッコリーのソテー | 牛乳 とりにく しろはなまめ シチューのなかの牛乳 オムレツ ウインナー ㊤チーズ | バターコッペパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ さとう | にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー |
| 29 | 金 | ごはん | 牛乳 | | こんさいのごまじる ピーマンのにくづめフライ あつあげのカレーいため | 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく あつあげ ピーマンのにくづめフライ | ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう カレーこ | にんじん ごぼう だいこん ○ ながねぎ にんにく たまねぎ |

※裏面もあります

「食育の日給食」レシピ集



みんなの元気は地元野菜から
～味わおう！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター
里夢(すたむ)ちゃん

毎月19日は「食育の日」

小川町では、毎月19日（食育の日）前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになっています。今月の食材は「**長ねぎ**」です。10月19日（火）「肉葱うどん汁」に入っています。

ねぎは古くから、薬用野菜として食べられてきました。ねぎの白い部分には、ビタミンCが豊富です。ビタミンCには、免疫力を高めたり、鉄の吸収を助けたりする働きがあります。また、緑の部分には、カロテンをはじめ、カルシウムやビタミンKも多く含まれています。カルシウムは、骨や歯の形成に重要な栄養素です。おうちで、ねぎを食べるときは、緑の葉の部分も無駄なく食べて、栄養をたっぷり摂りましょう。



石けんを使って
手を
洗おう！