

母 学 校 給 食 献 立 表

平成24年10月 (22回)

長久手給食センター

曜日	献立名	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	はたらく力や体温になる食品
1 月	さんまのかばやき さくさあえ つまじ	牛乳 さんま・あぶらあげの とりにく・けずりぶし みそ	ほうれんそう・もやし・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ	ごはん こめあぶら・さとう さつまいも
2 火	はるさめのいためもの ちゅうかさー フルーツのジュレあえ	牛乳 ぶたひきにく・とりにく とうふ	しょうが・たまねぎ・にんじん たけのこ・チンゲンツアイ・もやし にら・みかん・もも・パイナップル	ミルク はるさめ・ごまあぶら でんぶん・アセロラジュレ
3 水	とりにくのりんごソース わふうサラダ あきのかおりじる	牛乳 とりにく・オイルツナ ぶたにく・とうふ けずりぶし	りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん しめじ・ごぼう・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・ごまあぶら さといも
4 木	ぶたにくのトマトに チキンサラダ キウイ 1/2こ	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ささみ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム いんげん・トマトジュース・きゅうり キャベツ・キウイ	バター じゃがいも・さとう バター・こめあぶら
5 金	さばのしおやき ごぼうサラダ きしめんじる	牛乳 さば・オイルツナ ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし	ごぼう・にんじん・だいこん きゅうり・とうもろこし・ねぎ こまつな	ごはん さとう・ごま・こめあぶら ごまあぶら・きしめん
9 火	あじフリッター(小2こ・中3こ) コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり・ベーコン	とうもろこし・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム	ミルク こめあぶら・オリーブあぶら さとう・じゃがいも バター・こむぎこ
10 水	けんちんしのだのあんかけ いそかあえ いしかりじる	牛乳 けずりぶし・きざみのり さけ・とうふ・みそ しろみそ	ほうれんそう・はくさい・だいこん にんじん・ねぎ・ごぼう	ごはん さとう・でんぶん
11 木	チキンライスパ キャベツいりミンチかつ やさいすー	発酵乳 とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい マッシュルーム・グリーンピース パセリ	かまい バター・こめあぶら じゃがいも
12 金	マーボーとうふ ショウロンポー(小2こ・中3こ) パンパンジーサラダ	牛乳 とうふ・ぶたひきにく みそ・ショウロンポー ささみ	ねぎ・にんじん・しょうが・にら きゅうり・もやし	ごはん さとう・でんぶん ラード・ごまあぶら
15 月	とうふハンバーグ あおなごまだれ あわせみそじる	牛乳 とうふハンバーグ・わかめ オイルツナ・あぶらあげ みそ・しろみそ・けずりぶし	チンゲンツアイ・にんじん・もやし ねぎ・はくさい・だいこん	ごはん さとう・でんぶん・ごま
16 火	くりおこわ いわしかおりあげ えびしんじょうのつすくずじる	牛乳 とりにく・あぶらあげ いわしかおりあげ・とうふ えびだんご・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば・だいこん	かまい アルファかもちまい くり・さとう こめあぶら・でんぶん
17 水	カレーライス ピーンズサラダ りんご	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ミックスピーンズ ベーコン	にんじん・たまねぎ・トマト バナナ・りんご・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター さとう
18 木	ちゃんぼんめん かふうあえ ぎょうざ(小2こ・中3こ)	牛乳 ぶたにく・いか・むきえび かくはんぺん・ロースハム ぎょうざ	はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが ほししいたけ・キャベツ・きゅうり	めん ごま・さとう・ごまあぶら
19 金	かんとうの ほうれんそうとささみのあえもの オレシ 1/4こ	牛乳 ぶたにく・たまはんぺん かくぎりこんぶ・ささみ けずりぶし	だいこん・にんじん・ほうれんそう もやし・オレンジ	ごはん こんにゃく・さとう・ごま
22 月	つくねぐし ツナとひじきのにつけ のっぺいじる	牛乳 オイルツナ・こめひじき ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし	にんじん・とうもろこし・いんげん だいこん・ねぎ	ごはん こめあぶら・こんにゃく さとう・さといも でんぶん
23 火	チキンかつ コンソメスープ アメリカンサラダ	牛乳 チキンかつ・ぶたにく ベーコン・サイコロチーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ きゅうり・キャベツ	バター こめあぶら ポテトチップス
24 水	くだんごのあまぎ ナムル ワンタンスープ	牛乳 ミートボール・チキンハム とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・もやし・だいこん ねぎ・たけのこ・はくさい	ごはん こめあぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら ごま・ワンタン
25 木	肉みそかけ ごまみずあえ さつまいもむしパン	牛乳 ぶたひきにく・みそ けずりぶし・たまご サイコロチーズ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・きゅうり	めん さとう・でんぶん・ごま こめあぶら・さつまいも ミックスパウダー
26 金	たまねぎといかのソティ かきたまじる かかん	牛乳 いかりんご・ベーコン とりにく・とうふ・たまご かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・とうもろこし いんげん・みつば・みかん	ごはん こめあぶら・でんぶん
29 月	ぶたにくとなまあげのしょうがに だんごじる あつやきたまご	牛乳 ぶたにく・なまあげ けずりぶし・とりにく あつやきたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・いんげん・ねぎ はくさい・しめじ	ごはん さとう・でんぶん じゃがボール
30 火	だいのちりコンカン ポテトサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	牛乳 とりにく・ベーコン だいのちり・こなチーズ チキンハム	にんじん・パセリ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・ミニトマト	ミルク バター・さとう じゃがいも・マヨネーズ
31 水	とりにくのからあげ ぶたにくとキャベツのみそいため とうふとわかめのスープ	牛乳 とりにく・ぶたにく なまあげ・みそ・とうふ とりにく・わかめ	しょうが・にんにく・キャベツ ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし	ごはん でんぶん・こむぎこ こめあぶら・さとう ごまあぶら

◎は、業者が直接学校へ配送し、容器も回収します。

＜献立について＞

10月2日(火) フルーツのジュレあえはわんにもりつけて食べましょう。

10月5日(金) 「ごぼうサラダ」
かみまる君の日です。よくかんで食べましょう。

10月25日(木) 「さつまいもむしパン」はセンターでづくりをして
います。さつまいもとチーズがはいっていておいしい
ですよ。あじわって食べてみましょう。

くでの野菜が登場します。

……さつまいも 加藤千都子さん 青山義己さん

都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度 70%

味覚の秋を 楽しもう!

空は高く、澄んだ空気
さわやかな季節となりました。

スポーツの秋、「読書の秋、そして天高く馬肥ゆる秋
食欲の秋です。爽やかな秋を迎え、給食でもさんまや栗、
さつまいもと出盛りのおかずが登場し、秋を感じさせてくれ
ます。旬の食べ物には味がよく栄養も豊富で存価です。味
覚の秋を楽しみましょう。

