

学校給食献立表

平成25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 火	しろごまつくね(小2こ・中3こ) ナ ム ソ バ	牛 乳 チキンハム・ぶたにく いか・ちくわ・きざみのり しろごまつくね	ほうれんそう・もやし・だいこん にんじん・キャベツ・べにしょうが	ロー 糖 たん ぱく 質 さとう・ごまあぶら ごま・やさそば
2 水	さんまのかばやき さ づ さ あ え さ づ ま じ	牛 乳 さんまひらき・あぶらあげ とり・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 さといも
3 木	てりやきハンバーグ アメリカーンサラダ コ ー ン ス ー	牛 乳 ベーコン・サイコロチーズ とり・く・むきえび ハンバーグ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん	ロー 糖 たん ぱく 質 さとう・でんぶ ポテトチップス
4 金	いかとさといものにも のりつくだに	牛 乳 いか・かくなべん けずりぶし・ささみ とり・く・のりつくだに	にんじん・いんげん・ほうれんそう もやし・ねぎ・はくさい・ほししいたけ	ご は ん さといも・こんにゃく さとう・ごま じゃがボール
7 月	はんべんのチーズやき ぶたにくとなまあげのしょうがに き こ じ	牛 乳 むしはんべん・メルティチーズ ぶたにく・なまあげ・けずりぶし とり・く・あぶらあげ	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・いんげん・しめじ えのき・だいこん・ごぼう	ご は ん こめあぶら・さとう でんぶ
8 火	やきフランクフルト グリーンサラダ わ か め ス ー プ	牛 乳 レバーフランク・チキンハム ぶたにく・わかめ アーモンドいりごさかな	きゅうり・キャベツ・パセリ たまねぎ・にんじん・ねぎ	ロー 糖 たん ぱく 質 さとう・オリーブあぶら
9 水	マーボー豆腐 か ふ う あ え だ い が く い も	牛 乳 ロースハム・とうふ ぶたひきにく・みそ	キャベツ・きゅうり・ねぎ しょうが・にら	ご は ん こめあぶら・くろごま ごまあぶら・でんぶ
10 木	ししゃもフリッター(小2こ・中3こ) コーンサラダ コンソメスープ	牛 乳 ししゃもフリッター ベーコン・うずらたまご とり・く	とうもろこし・キャベツ・にんじん たまねぎ・はくさい・パセリ	ロー 糖 たん ぱく 質 さとう・オリーブあぶら ブルーベリーゼリー
11 金	けんちんしのだのあんかけ い そ か あ え ぶ た じ	牛 乳 けんちんしのだ・けずりぶし きざみのり・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・わかめ・みそ さけ・あおりのこ	ほうれんそう・はくさい・にんじん だいこん・ねぎ・ごぼう・ゆかり	ご は ん さとう・でんぶ ごま
15 火	チーズオムレツに ペンネのトマト ベタリアンサラダ	牛 乳 チーズオムレツ ぶたひきにく・ベーコン サイコロチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・キャベツ とうもろこし・きゅうり	ロー 糖 たん ぱく 質 ペンネ・オリーブあぶら さとう・アーモンド
16 水	あきのかおりごはん さばのふうみやき えびしんじょうのうすくずじ	牛 乳 さば・こなチーズ・とうふ あぶらあげ・えびだんご けずりぶし・りんご・ヨーグルト	ねぎ・ほししいたけ・にんじん レモン・みつば・だいこん しめじ・まいたけ	か ま い アル ファ ごま・さとう・ぎんなん こめあぶら・でんぶ アルファかもちまい
17 木	えびパオシュー(小2こ・中3こ) パンパンジーサラダ ちゃんぽんうどん	牛 乳 えびパオシュー・ささみ ぶたにく・いか・むきえび かくなべん	にんじん・きゅうり・もやし しょうが・はくさい・ねぎ ほししいたけ	め ん ち ゅう か さとう・ごまあぶら
18 金	かんとうにあ ゆかレンジ 1/4こ	牛 乳 ぶたにく・たまはんべん かくなりこんぶ けずりぶし	だいこん・にんじん・キャベツ きゅうり・ゆかり・オレンジ	ご は ん こんにゃく・さとう
21 月	さけのゆうあんやき ツナとひじきのにつ な め こ じ	牛 乳 さけのゆうあんやき・オイルツナ ひじき・ぶたにく・とうふ けずりぶし・みそ・しろみそ	にんじん・とうもろこし・だいこん なめこ・ねぎ	ご は ん こんにゃく・さとう
22 火	いかフリッター(小2こ・中3こ) フレッシュサラダ ポークビー	牛 乳 いかフリッター・ぶたにく だいたず・こなチーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・パセリ・たまねぎ	ロー 糖 たん ぱく 質 オリーブあぶら さとう・じゃがいも バター
23 水	あげどりのたれかけ はるさめサラダ ちゅうかとうふじる	牛 乳 とり・く・ロースハム とうふ・わかめ・むきえび	キャベツ・きゅうり・ねぎ たけのこ・にんじん・ほししいたけ	ご は ん こむぎこ・でんぶ こめあぶら・さとう・ごま はるさめ・ごまあぶら
24 木	あじのピザやき あさりのわふうスパゲティ フルーツミックス	牛 乳 あじのピザやき・あさり ベーコン	たまねぎ・しめじ・えのき にんじん・チンゲンサイ みかん・もも・パイン・ナタデココ	ワ ッ ク ロ ッ サン スパゲティ・バター こめあぶら
25 金	カレーライス ペーコンサラダ	牛 乳 ぶたにく・こなチーズ 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 オリーブあぶら・さとう
28 月	にくだんごのあま やさいのこまだれ ワンタンスープ	牛 乳 にくだんご・オイルツナ とり・く	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし・ねぎ・たけのこ はくさい・ほししいたけ	ご は ん こめあぶら・さとう でんぶ・ごま ワンタン
29 火	チキンライス くさいスープ	牛 乳 とり・く・くしかつ ベーコン	にんじん・はくさい・たまねぎ パセリ・マッシュルーム	か ま い アル ファ こめあぶら・じゃがいも マロンワッフル・バター
30 水	いわしのみそ アークモンド に く じ ゃ	牛 乳 いわしのみそに ぶたにく	ほうれんそう・もやし・たまねぎ にんじん・グリーンピース	ご は ん アーモンドこ・さとう じゃがいも・いとこんにゃく こめあぶら
31 木	にくみそかけ ましぱ	牛 乳 ぶたひきにく・みそ けずりぶし・わかめ たまご・ちゅうりょうきゅうにゅう 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 ソフト さとう・でんぶ こめあぶら・さつまいも ミックスパウダー

◎は業者が直接学校へ配送します。

〈献立について〉

- 10月8日(火) 「アーモンド入り小魚」
月に一度のかみまる君の日です。よくかんで食べましょう。
- 10月16日(水) 「秋のかおりごはん」
しめじ、まいたけ、ぎんなんの入った炊き込みごはんです。
「さばのこうみやき」
たれに粉チーズが入っています。
- 10月24日(木) 「あじのピザやき」
あじにピザ風味をつけパン粉をつけて焼いたものです。
- 10月31日(木) 「さつまいもむしパン」センターで手作りしています。
さつまいもとチーズが入っていておいしいですよ。

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 %

10月10日は目の健康デー



バランスの良い食事を基本に、目の健康に
良い食べ物を取り入れましょう

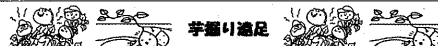




保育所給食献立表

平成25年10月

長久手給食センター

曜日	献立名	ジャム・マーガリン その他	材 料 名 など	主 食	お や つ
1 火	ク ラ ム チ ャ ウ ダ ハ ム サ ラ オ ム レ	よいこ牛乳 ブルーベリージャム つぶつぶケチャップ	あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ 豚もも肉・ほうれん草・スキムミルク・バター・粉チーズ/ キャベツ・きゅうり・ハム	スライスパン	ピーチゼリー
2 水	ふ 千 だ ま 草 和 く ろ と 大 根 の 揚 げ	よいこ牛乳	にんじん・焼き麩・えのき・みつば・干しいたけ/ ほうれん草・キャベツ・油揚げ/まぐろ・大根・にんじん・ グリーンピース	ごはん	水族館クッキー
3 木	コ ン ソ メ ス た ら こ ス パ ゲ テ 鶏 肉 の り ん ご ソ ー ス が	よいこ牛乳	豚もも肉・じゃがいも・キャベツ・にんじん・パセリ/ スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・たらこ・ピーマン・バター/ 鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	ミルク ロールパン	おさかなサブレ
4 金	沢 鉄 火 煮 味 オ レ	よいこ牛乳	大根・鶏もも肉・茎わかめ・にんじん・豆腐・ねぎ/ 大豆・豚もも肉・こんにゃく・ごぼう・にんじん・ピーマン	ごはん	ミレービスケット 発酵乳
5 土	運 動 会		 運動会 		
7 月	五 こ い ま し の 和 甘 露 い わ	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・はくさい・干しいたけ・ ねぎ/ほうれん草・にんじん・もやし・ごま	ごはん	かみかみおやつ 以上児:お豆腐さんかんとう 未満児:かぼちゃポーロ
8 火	栗 芋 の ご す ま し さ ば の か ら 揚 げ 煮 お	よいこ牛乳	米・もち米・栗/里芋・かまぼこ・にんじん・ほうれん草/ さば・大根	栗ごはん	ヨーグルト
9 水	マ ー ー 豆 腐 中 し 華 サ ラ ま	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら/まぐろ油漬け・キャベツ・ にんじん・きゅうり・ごま油	ごはん	ぶどうゼリー
10 木	ポ ー ク ビ ー ン い ん げ ン チ サ コ ッ ツ エ ッ	よいこ牛乳 りんごジャム	豚もも肉・大豆・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・パセリ・ 粉チーズ/いんげん・とうもろこし・鶏ささみ	スライスパン	※オレンジ
11 金	み そ ぼ ろ こ は け けん ち ん し の だ あ ん け	よいこ牛乳 ミニゼリー (ぶどう)	にんじん・大根・わかめ・豆腐・ねぎ/鶏ひき肉・たまねぎ・ グリーンピース・たまご	ごはん	カリボテミニ
12 土	型 抜 き チ ー ズ ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	
15 火	す ま し 金 さ け の 塩 焼	よいこ牛乳	豆腐・にんじん・ほうれん草・かまぼこ・干しいたけ/ ごぼう・豚もも肉・にんじん・いんげん・ごま・ごま油/さけ	ごはん (各園炊飯)	りんごのタルト
16 水	ハ ッ シ ュ ド ラ イ メ リ カ ン サ ラ	よいこ牛乳	豚もも肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・ 粉チーズ・バター・生クリーム/ベーコン・キャベツ・きゅうり・ チーズ・ポテトチップス	ごはん	カルテツゴフレット
17 木	五 目 中 パ ン バ ン ジ	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・はくさい・たまねぎ・ねぎ・ 干しいたけ/もやし・きゅうり・鶏ささみ・ごま・ごま油/ さつまいも	中華麺	ブルーヨーグルト
18 金	も ち も ち 団 子 ゆ 鶏 肉 の 風 味 焼	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	ジャガボール・豚もも肉・はくさい・大根・にんじん・ 干しいたけ・ねぎ/キャベツ・きゅうり・ゆかり粉/ 鶏もも肉・ねぎ・干しいたけ・にんじん・レモン果汁	ごはん	小魚ぼんせん
19 土	ソ ー セ ー	ぶどう豆乳		ツナパン	
21 月	吉 こ ま 野 酢 和 さ ん ま の お か か	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ/鶏ささみ・ もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが・ごま	ごはん	アセロラゼリー
22 火	ク リ ム シ チ ュ ャ ー ロ ッ ト サ あ じ フ リ ッ タ	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・鶏むね肉・スキムミルク・ 粉チーズ・バター・パセリ/にんじん・とうもろこし・ いんげん	バター ロールパン	ワッフル
23 水	芋 掘 り 遠 足		 芋掘り遠足 		
24 木	さ つ ま 即 席 漬 五 目 厚 焼 き	よいこ牛乳	さつまいも・ごぼう・こんにゃく・鶏もも肉・はくさい・ ねぎ/たくあん漬け・きゅうり・ごま	ごはん	畑のクラッカー 発酵乳
25 金	中 き ゅ う り の ご ま じ ょ う ゆ 和 き 春 巻	よいこ牛乳 ミニゼリー (洋なし)	豚もも肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ うずら卵/きゅうり・ごま・ごま油	ごはん	ドーナツ
26 土	型 抜 き チ ー ズ ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	
28 月	け ん 豆 ち ん っ 大 鶏 肉 の 照 り	よいこ牛乳	豚もも肉・大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/ 大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・枝豆/鶏もも肉	ごはん	ブルーベリーゼリー
29 火	わ か め ス 切 干 大 根 の 炒 め ナ ム	よいこ牛乳	鶏むね肉・わかめ・豆腐・えのき・ねぎ/切干大根・にら・ にんじん・焼き豚・ごま・ごま油/肉団子・にんじん・たまねぎ・ グリーンピース	ごはん (各園炊飯)	黒糖ロールパン 野菜&果物ジュース
30 水	関 東 東 布 和 塩 昆 布 か 煮 え ん	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・鶏もも肉・里芋・うずら卵・はんぺん・ がんもどき・昆布/キャベツ・きゅうり・塩昆布	ごはん	ホットケーキ
31 木	ミ ー ト ソ ー ッ ナ サ フ ラ ほ た て	よいこ牛乳	合びき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・粉チーズ・ バター/キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け	ソフト麺	以上児:パナナチップ 未満児:赤ちゃんせんべい

栗

栗は9月から10月が旬です。秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんにししたり、甘露煮やきんとんなど色々ながあります。栗は、8日に栗ごはんがあります。お楽しみに!

日本では、昔からたんぼを耕して、稲を育ててきました。たんぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。稲から作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化です。保育園でも5月に田植えをし、10月に稲刈りをします。自分たちで育てたお米は、とてもおいしいと思います。普段の食事もたくさんの人が生懸命育ててくれた食べ物です。感謝して、残さず食べてくれると嬉しいです。

材料名は献立別に記入してあります。血や肉や骨になる食品……肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など 働く力や体温となる食品……パン・ごはん・うどん・いも・油など 体の調子をととのえる食品……野菜・果物など 食事は楽しく バランスよく 都合により食材の変更をさせていただきます場合があります。

長久手市の野菜

10月24日の「さつまいも」は長久手市でとれた野菜です。

古紙配合率100%再生紙を利用しています 白色度 70 %

12100