

平成28年

10月

20回

学校給食献立表

資料5

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	その他	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
3月	エビのチリソースに ちゅうかうふじの ちゅうかうふじの		牛乳 むきえび・とうふ・ぶたにく わかめ・ロースハム	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・ねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら・でんぶ ごまあぶら・ごま・さとう
4火	そぼろごはん しおこんぶあえ とうもろこしのうすくずじ		牛乳 とりひきにく・しおふきこんぶ とうふ・くきわかめ・とりにく	たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース にんじん・キャベツ・きゅうり・ねぎ とうもろこし	ごはん さとう・こめあぶら・ごま でんぶ
5水	さばのぎんがみやき かたとさいもの さわにわもん		牛乳 さばぎんがみやき・いか はんぺん・ぶたにく・とうふ ゆば	こんにやく・にんじん・いんげん ねぎ・えのきたけ・みつば	ごはん さとう・こめあぶら・ごま でんぶ
6木	ミートソースかけ(乳) あじフリッター(小2こ・中3こ) アーモンドサラダ	くらすようアーモンド	牛乳 ぶたひきにく・こなチーズ あじフリッター・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・いんげん・きゅうり	めんソ フト バター・さとう・アーモンド オリーブあぶら
7金	あんかけハンバーグ きのこ かみまるくん	かんそうござかな	牛乳 ハンバーグ・とりにく あぶらあげ・かんそうござかな	れんこん・きゅうり・にんじん・キャベツ とうもろこし・しめじ・えのきたけ なまししいたけ・ごぼう	ごはん さとう・でんぶ
11火	さつまいものクリームに(乳) キャベツとコーンのサラダ レモン		牛乳 ぶたにく・ちようりようぎゅうにゅう なまクリーム・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・とうもろこし キャベツ・いんげん・オレンジ	パロク ン・ロ 乳ル ス さつまいも・こむぎこ・バター こめあぶら・オリーブあぶら さとう
12水	けんちんしのだのキノコあん きりぼしだいこんのさますあえ だんご		牛乳 けんちんしのだ・オイルツナ とりにく	えのきたけ・しめじ・ほししいたけ きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり ねぎ・はくさい	ごはん さとう・でんぶ・ごま こめあぶら・じゃがボール
13木	くわのおこわ のっぺい のっぺい	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・あぶらあげ・ぶたにく ヨーグルト	にんじん・ほししいたけ・さんさい だいこん・ねぎ	かファ マアル い アルファールかもまい・こめあぶら くり・さとう・わふうコロケ さとう・でんぶ
14金	ごぼううりつくね(小2こ・中3こ) てすまかし		牛乳 ごぼううりつくね・だいず・はんぺん ぶたにく・あかみそ・かまぼこ とうふ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・しょうが・こんにやく いんげん・ほうれんそう	ごはん さとう
17月	とりにくのりんごソース わふうツナ ぶた		牛乳 とりにく・オイルツナ・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・あかみそ わかめ	りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく レモンかじゅう・キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう	ごはん さとう・ごまあぶら
18火	ポークビーンズ(乳) きのこいりやさいソテー フルーツのジュレあえ		牛乳 ぶたにく・だいず・こなチーズ ウィンナー	にんじん・パセリ・たまねぎ・とうもろこし しめじ・いんげん・キャベツ・みかん・もも パイン	バコ ン 乳 この じゃがいも・バター・さとう こめあぶら・アセロラジュレ
19水	てまきごはん(ツナのあまからに) はりはりづけ けんちん	てまきのり	牛乳 てまきのり・オイルツナ ぶたにく・とうふ	にんじん・きゅうり・せんざりだいこんづけ ごぼう・だいこん・ねぎ	ごはん さとう・ごま・さとう でんぶ
20木	てんぷらうどん(いかてんぷら) だいこんサラダ		牛乳 あぶらあげ・とりにく・かまぼこ いかてんぷら・オイルツナ	ねぎ・にんじん・はくさい・ほししいたけ レモンかじゅう・だいこん・きゅうり	うしら んたま こめあぶら・さとう
21金	ハッシュドライス(乳) ビーンズ み	クラスようごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく・なまクリーム ミックスビーンズ・チキンハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース セロリ・トマトジュース・きゅうり キャベツ・パセリ・みかん	ごはん こむぎこ・バター・さとう ごまドレッシング
24月	さんまのかばやき さくさ あじ		牛乳 さんまひらき・あぶらあげ とりにく・はんぺん・あかみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・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
25火	カレーライス(乳) ハニートマト(小2こ・中3こ)		牛乳 ぶたにく・こなチーズ チキンハム	にんじん・たまねぎ・トマト・バナナ りんご・キャベツ・とうもろこし きゅうり・ミニトマト	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
26水	かんとりに(卵) ゆかりん		牛乳 ぶたにく・はんぺん・うずらたまご がんもどき・かくぎりこんぶ	こんにやく・だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・ゆかり・りんご	ごはん さとう
27木	えびピラフ(乳) やさしいっぷりスー ビーンズオムレツ(乳卵)	◎カボチャデザート	牛乳 とりにく・むきえび・ベーコン ビーンズオムレツ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース・はくさい・セロリ パセリ・カボチャデザート	かファ マアル い バター・じゃがいも
28金	あつあけのふきよせ いわしはっしょうみそに いそかあえ		牛乳 なまあげ・とりにく いわしはっしょうみそに きぎみのり	たけのこ・こんにやく・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・いんげん ほうれんそう・はくさい	ごはん さとう・でんぶ
31月	はるさめのいためもの はくさいのスー だいきい		牛乳 ぶたにく・にくだんご	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ チンゲンサイ・にんじん・はくさい ねぎ	ごはん はるさめ・ごまあぶら・でんぶ さつまいも・こめあぶら・さとう

◎は業者が直接学校へ配送します。都合により食材を変更させていただく場合があります。

<献立について>

- 6日 「アーモンドサラダ」は別添えのクラス用アーモンドがつけます。クラスでアーモンドが食べられない人に配膳してから、クラスの食缶にまぜてください。
- 7日 かみまるくんの日です。「かんそうござかな」をよくかんで食べてください。よくかむことであごを強くし、虫歯を予防します。
- 18日 「きのこいりやさいソテー」と愛知の米粉パンと一緒に皿に盛り付けてください。

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。
今月のごはんにあうメニューは、
19日の「てまきごはん」です。
てまきのりで、具とごはんをまいて、
おいしくごはんを食べましょう！



今月の愛知の野菜

こまつな、パセリ、みつば、チンゲンサイ、ほうれんそう

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。
今月はくりや芋類、きのこなど秋の味覚が献立にたくさん登場します。
おいしく食べてください。



○HPに詳細な材料表がのっています。ご覧ください。
☆給食センターでは長久手市のホームページにおいて、家庭配布用献立表と共に詳細な献立の材料表や給食メニューの作り方をのせています。ご家庭で活用してください。

平成28年

10月

保育園給食献立表

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材料名など	主食	おやつ
1土	運動会				
3月	えびしんじょよ うれんそはんぱ こんごう	よいこ牛乳	えびだんご・にんじん・大根・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ／ ほうれん草・にんじん・ちくわ・ごま	ごはん	かみかみおやつ 2～5歳児：お豆腐屋さんかりんとう 0.1歳児：かぼちゃポーロ
4火	チキーンピーンズ サリエージュ風サベラ	よいこ牛乳 いちごジャム	大豆・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ／ キャベツ・きゅうり・レモン果汁／ じゃがいも・いんげん・ベーコン・たまねぎ・バター	スライスパン	動物園クッキー
5水	吹き菜寄せ 小松入りつく	よいこ牛乳 ふりかけ	生揚げ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・いんげん・鶏もも肉・ えび／小松菜・もやし	ごはん	小魚せんべい
6木	肉酢みそ ニートマー	よいこ牛乳	豚ひき肉・はんぺん・にんじん・たまねぎ・ねぎ／ きゅうり・わかめ・しらす干し	ソフト麺	黒糖ロールパン 発酵乳
7金	中切華ス 切干大根の炒めナム	よいこ牛乳	マロニー・干しいたけ・鶏もも肉・もやし・チンゲン菜・ねぎ／ 切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま油・ごま／ 肉団子・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごはん	ブルーヨーグルト
8土	一口チー オレシ	土曜日牛乳		おにぎり	
11火	芋のすまし 金あじフリッ	よいこ牛乳 ミニゼリー（りんご）	里芋・かまぼこ・にんじん・ほうれん草／ ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油	ごはん（各園炊飯）	野菜ぼうろ
12水	わさめ さやうのめ さばのこま	よいこ牛乳	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん・えのきたけ／ きゅうり・ごま・ごま油／ さば・にんじん・たまねぎ	ごはん	ブルーベリーゼリー
13木	白やオ 菜きス しそん	よいこ牛乳	はくさい・ベーコン・たまねぎ・干しいたけ／ やきそば麺・豚もも肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・青のり粉	ロールパン	ホットケーキ
14金	ドメリイカ アお楽しか ミサボテ	よいこ牛乳	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／ ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス	麦ごはん	カルテツおさかなサブレ
15土	ソセ ミニトマ	白桃豆乳		ツナパン	
17月	ワフンタス フーヨサー	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま／ 豚もも肉・チンゲン菜・にんじん・干しいたけ・ワンタン・ねぎ／ キャベツ・きゅうり・にんじん・はるさめ・ハム・ごま・ごま油	ごはん	畑のクラッカー 野菜&果物ジュース
18火	栗き鶏 肉の照り	よいこ牛乳	米・もち米・栗／ しめじ・まいたけ・里芋・はくさい・鶏もも肉・ねぎ／ 鶏もも肉	栗ご飯	カルテツスティック菓子
19水	ふ即そ ぼろご	よいこ牛乳	にんじん・みつば・えのきたけ・たまふ・干しいたけ／ 千切り大根漬・きゅうり・ごま／ 鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・たまご	ごはん	りんご
20木	五磯え び香の天	よいこ牛乳	鶏もも肉・にんじん・油揚げ・かまぼこ・干しいたけ・はくさい・ ねぎ／ほうれん草・キャベツ・もやし・のり	白玉うどん	2～5歳児：さつまいもチップ 0.1歳児：赤ちゃんせんべい
21金	もち肉 菜みそ	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚もも肉・干しいたけ／ はくさい・ほうれん草・ごま／ ひじき・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが	ごはん	ベジタブルせんべい
22土	型抜き バナナ	土曜日牛乳		おにぎり	
24月	の千鉄 草火	よいこ牛乳	里芋・大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・干しいたけ・ねぎ／ ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ／ 大豆・ごぼう・ピーマン・豚もも肉	ごはん	ヨーグルト
25火	海切し 干大根	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・ あさり・いか・えび／ 切干大根・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油	ごはん（各園炊飯）	ねじり揚げ 野菜&果物ジュース
26水	芋掘り遠足				
27木	さつまいも さすけのま	よいこ牛乳	米・さつまいも／ 豆腐・にんじん・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／ さつまいも・たまねぎ・しめじ・しいたけ	さつまいもごはん	りんごのタルト
28金	肉れさ んこま	よいこ牛乳	鶏肉団子・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが／ れんこん・きゅうり・ハム／ さんま・しょうが	ごはん	2～5歳児：さかなっご味付け 0.1歳児：野菜ウエハース
29土	一口チー ミニトマ	土曜日牛乳		おにぎり	
31月	みんそ げおの	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・はんぺん・生揚げ・うずら卵・里芋／ いんげん・とうもろこし・にんじん	ごはん	カリポテミニ

さつまいも

中国から沖縄、そして薩摩（鹿児島）に伝わったおイモがさつまいもです。でんぶんが豊富でビタミンCや食物繊維を多く含み、加熱してもビタミンCが壊れにくい特長があります。26日は芋掘り遠足です。さつまいもをたくさん掘ってきてください！
大学芋、さつまいものみそ汁などさつまいもを使った料理は色々あります。給食では27日にさつまいもごはんを出します。

秋の味覚の給食献立

5日の吹き寄せ煮は、秋に作られる煮物などにつけられる日本料理名です。風を吹き寄せたと思わせるように盛ることから「吹き寄せ」と呼ばれます。給食では生揚げ、にんじん、いんげん、えびなどを使った煮物です。
11日の里芋のすまし汁や18日の栗ご飯、しめじ、まいたけを使ったきのこ汁、28日のさんまの蒲焼きなども秋の味覚の献立です。季節のものを味わってください。

*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。

アレルギー用献立表はホームページに掲載されています。参考にして下さい。

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
体の調子をとる食品…野菜・果物など
食事は楽しく バランスよく

占紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。