

令和2年度 10月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる      あか：体をつくるもとになる      みどり：体の調子をととのえる

	月	火	水	木	金
こんだてめい	<p><b>10月の金山産紹介</b></p> <p>○お米（はえぬき） ○ピーマン・じゃがいも・キャベツ（夢市グループ） ○むきまめ（天口鯉屋） ○豆腐・厚揚げ（ならだいのトーフ屋） ○かぼちゃ（田屋の西田哲さん）</p> <p><b>金山町のふるさとの味をあげましょう！</b></p>			<p>1 お月見献立</p> <p>栗五目ごはん スコッチエッグ 眞沢山みそ汁 お月見団子 牛乳 小686 中863キロカロリー</p>	<p>2</p> <p>ごはん 白身魚のチリソース チャブチェ もずくスープ 牛乳 小640 中773キロカロリー</p>
	きいろ	<p>・都合により、献立が変更になる場合があります。 ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。 ・★は金山産の食材を使用する予定です。</p>			<p>★ごはん くり さとう あぶら こまあぶら おつきみだんご</p> <p>とりにく うずらのたまご あぶらあげ ふたにく みそ きゅうにゅう</p> <p>ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ★むきまめ たまねぎ キャベツ もやし ニら しめじ</p>
あか					
みどり					
こんだてめい	<p>5 明安のみ</p> <p>鶏肉と麩の揚げ照り丼 しょうが和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳 小680キロカロリー</p>	<p>6</p> <p>ごはん さんまの南蛮漬け ごま和え 米めん棒の五目汁 牛乳 小711 中858キロカロリー</p>	<p>7</p> <p>コッペパン コーンサラダ さつま芋のクリームシチュー ピーズカル 牛乳 小694 中903キロカロリー</p>	<p>8 金小1年なし</p> <p>ごはん みそだれメンチカツ 洋風きんぴら 大根のみそ汁 牛乳 小727 中848キロカロリー</p>	<p>9</p> <p>親子丼 ひじきの梅サラダ 小松菜のみそ汁 りんご 牛乳 小687 中826キロカロリー</p>
きいろ	★ごはん あぶら かたくりこ ごま	★ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ こめこめん	コッペパン あぶら さつまいも バター こむぎこ	★ごはん パンこ あぶら さとう ごま	★ごはん さとう あぶら ごま
あか	ふ とりにく ちくわ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	さんま とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	とりにく スキムミルク だいす いわし きゅうにゅう	ふたにく みそ ベーコン ★あつあげ きゅうにゅう	とりにく たまご ひじき ★とうふ みそ きゅうにゅう
みどり	しょうが グリンピース フロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	こまつな きゃべつ にんじん ごぼう もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリンピース	ごぼう にんじん こんにゃく ★ピーマン だいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ えのきたけ ねりうめ こまつな きゅうり りんご
こんだてめい	<p>12 有屋なし</p> <p>ごはん のりの佃煮 秘伝豆入り厚焼玉子 ゆかり和え みそおでん 牛乳 小617 中717キロカロリー</p>	<p>13</p> <p>ごはん ほっけの昆布醤油焼き 野菜炒め キムチ汁 牛乳 小623 中750キロカロリー</p>	<p>14 金小1年なし</p> <p>ココア揚げパン 照り焼きチキン 海藻サラダ オニオンスープ はちみつレモンゼリー 牛乳 小752 中933キロカロリー</p>	<p>15 金小1年なし</p> <p>ごはん かぼちゃコロック 豚肉と切干大根炒め 豆腐のみそ汁 牛乳 小653 中765キロカロリー</p>	<p>16</p> <p>ひき肉と大豆のカレーライス えびと春雨のサラダ 柿 牛乳 小724 中876キロカロリー</p>
きいろ	★ごはん さとう	★ごはん あぶら	コッペパン あぶら さとう こまあぶら はちみつレモンゼリー	★ごはん パンこ あぶら	★ごはん あぶら ★じゃがいも さとう カレールー こまあぶら はるさめ
あか	たまご ふたにく ちくわ さつまあげ こんぶ みそ のり きゅうにゅう	ほっけ ベーコン ふたにく ★とうふ きゅうにゅう	とりにく かまぼこ かいそう ベーコン きゅうにゅう	ふたにく ★とうふ わかめ みそ きゅうにゅう	ふたにく だいす えび スキムミルク きゅうにゅう
みどり	むきまめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ だいこん はくさいキムチ ねぎ	フロッコリー もやし にんじん たまねぎ パセリ	かぼちゃ きりほしだいこん にんじん こんにゃく ★むきまめ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり もやし かき
こんだてめい	<p>19</p> <p>ごはん 鮭の揚げ照り 大根のきんぴら なめこのみそ汁 牛乳 小624 中744キロカロリー</p>	<p>20</p> <p>三色そぼろ丼 野菜のごま醤油和え フルーツポンチ 牛乳 小693 中842キロカロリー</p>	<p>21</p> <p>みそラーメン 揚げ棒餃子 フロッコリーサラダ 牛乳 小617 中734キロカロリー</p>	<p>22</p> <p>ごはん さわらの照り焼き わかめ和え 庄内風芋煮 牛乳 小648 中778キロカロリー</p>	<p>23 金小2年なし</p> <p>ごはん 鶏肉のごまだれかけ もやしのカレー炒め えのきのみそ汁 牛乳 小673 中800キロカロリー</p>
きいろ	★ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら さとう	★ごはん あぶら さとう ごま りんごゼリー フルーベリーゼリー	ちゅうかめん きょうざのかわ あぶら	★ごはん さとう さといも	★ごはん さとう ごま あぶら
あか	さけ さつまあげ ★とうふ みそ きゅうにゅう	たまご とりにく ちくわ きゅうにゅう	ふたにく みそ かまぼこ きゅうにゅう	さわら わかめ ふたにく ★あつあげ みそ きゅうにゅう	とりにく みそ ベーコン ★とうふ きゅうにゅう
みどり	だいこん にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ さやいんげん なめこ	しょうが たまねぎ にんじん ★むきまめ きゅうり ★キャベツ みかん バイナ ナバナ りんごかじゅう	にんにく にんじん もやし ★キャベツ コーン ねぎ だいこん フロッコリー	しょうが にんじん ★キャベツ きゅうり こんにゃく しめじ ねぎ	しょうが もやし にんじん ★ピーマン えのきたけ こまつな
こんだてめい	<p>26 明安・金中なし 有屋お弁当給食</p> <p>ごはん ふりかけ チキンみそカツ かぼちゃサラダ わかめスープ 牛乳 小707キロカロリー</p>	<p>27</p> <p>ごはん 塩だれ焼き肉 すき昆布煮物 白菜のみそ汁 牛乳 小646 中778キロカロリー</p>	<p>28 ハロウィン献立</p> <p>セルフフィッシュバーガー (パンズパン、タラフライ コールスローサラダ) トマトスープ かぼちゃプリン 牛乳 小692 中851キロカロリー</p>	<p>29 金小6年なし</p> <p>ごはん さばのみそ煮 おかか和え 道産子汁 牛乳 小685 中821キロカロリー</p>	<p>30 金小6年なし</p> <p>ごはん 納豆 鶏肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁 りんご 牛乳 小630 中737キロカロリー</p>
きいろ	★ごはん パンこ あぶら マヨネーズ ごま	★ごはん こまあぶら さとう あぶら	パンズパン パンこ あぶら バター かぼちゃプリン	★ごはん さとう ★じゃがいも バター	★ごはん あぶら さとう
あか	とりにく ハム わかめ ベーコン みそ きゅうにゅう	ふたにく さつまあげ すきこんぶ ★あつあげ みそ きゅうにゅう	タラ ハム とりにく きゅうにゅう	さば かつおぶし ふたにく みそ きゅうにゅう	なっとう とりにく ★あつあげ みそ きゅうにゅう
みどり	★かぼちゃ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にんじん ★むきまめ はくさい しめじ	★キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリ トマト	しょうが ほうれんそう もやし ねぎ にんじん にんにく たまねぎ コーン	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ ★キャベツ えのきたけ りんご