

10月 給食献立表

2020年

日	曜	給食	15時おやつ	18時おやつ	献立：血や肉に由来する鉄分・ビタミンB12	献立：脂質に由来するビタミンE	献立：腸内環境を整える乳酸菌
1	木	ごはん しんじょうつくだねの和風あんかけ わかめと人参のサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・パン粉・鶏油・鶏皮 さつまいも・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
2	金	ごはん ハンバーグ・ポテトサラダ 中華スープ パナナ	焼きおにぎり 煮干し	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
3	土	ごはん 豚じゃが ブロックリーとツナの和風サラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	豆腐・豆腐油 牛乳	せんべい	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・じゃがいも・鶏油・鶏皮 せんべい	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
5	月	ごはん キャベツと人参のサラダ 中華スープ りんご	バナナとオレンジ風味のケーキ 牛乳	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・かたくり粉・鶏油・鶏皮 マヨネーズ・鶏油・鶏皮 お好み焼き・鶏油・鶏皮	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
6	火	鶏ときのこのごはん 赤魚の黒揚げ ゆず大根とひじきのサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	せんべい	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
7	水	カレーライス スパゲティ・サラダ ゆでたまご オレンジ	黒糖きな粉かりんとう 牛乳	わかめおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・スパゲティ・マヨネーズ・うどん 黒糖・黒糖油	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
8	木	ごはん 豚肉と香のり かにたまごあんかけ ウィンナーと豆腐の中華スープ りんご	ひじきおにぎり 煮干し	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
9	金	ごはん 白身魚のパン粉焼き グチャップマカロニ わかめと人参のサラダ じゃがいもとあげのみそ汁 オレンジ	さつまいもマフィン 牛乳	煮干しおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・プレミックス粉・パン粉・鶏油 マヨネーズ・鶏油・鶏皮 お好み焼き・鶏油・鶏皮	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
12	月	ひじきごはん 揚げた豆腐と人参のサラダ キャベツと人参のサラダ 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
13	火	ごはん ハッシュドポーク レタスとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	ごま黒レケーキ 牛乳	煮干しおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
14	水	ごはん さばのゴマ揚げ ブロックリー 小松菜ともやしのおかず 揚げバナナ	パサリチーズトースト 牛乳	さつまいも りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・さつまいも・鶏油・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
15	木	ごはん 和風ハンバーグのコース 香のり わかめと人参のサラダ ゆでたまごのみそ汁 りんご	牛乳みかん寒天 牛乳	ゆかりおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・パン粉・鶏油・鶏皮 かたくり粉	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
16	金	ごはん 鶏とさつま芋の煮物 トマトと豆のチャンプルー 白菜とわかめのみそ汁 柿	五平もち 煮干し	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・さつまいも・鶏油・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
17	土	ごはん スパイン風オムレツ ささみとキャベツのごまサラダ コーンとじゃがいもの中華スープ オレンジ	きなこ黒糖レケーキ 牛乳	せんべい	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・じゃがいも・鶏油・鶏皮 お好み焼き・鶏油・鶏皮	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
19	月	ごはん 白菜のミルフィーユ煮 大根サラダ 小松菜と人参のスープ バナナ	きつねおにぎり 煮干し	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・パン粉・鶏油・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
20	火	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース ブロックリー マカロニサラダ キャベツのみそ汁 りんご	マールケーキ 牛乳	さつまいも りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・プレミックス粉・パン粉・鶏油 マヨネーズ・鶏油・鶏皮 お好み焼き・鶏油・鶏皮	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
21	水	トマトカレー モヤシとツナのサラダ コーン入りお好み焼き オレンジ	きなこトースト 牛乳	わかめおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・マーガリン・鶏油・鶏皮 お好み焼き・鶏油・鶏皮	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
22	木	ごはん かぼちゃ煮 わかめと人参のサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 りんご	そばめし 煮干し	せんべい	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
23	金	オムライス風(ゆり)卵 ミートボールの目玉煮 南蛮と人参のサラダ コーンとじゃがいものスープ オレンジゼリー	アメリカンドッグ 牛乳	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・マーガリン・パン粉・かたくり粉 鶏油・鶏油・鶏油・鶏油 鶏油・鶏油・鶏油・鶏油	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
24	土	ピラフ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
26	月	ごはん ささみフライ ブロックリー わかめと人参のサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 りんご	バナナマフィン 牛乳	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
27	火	ごはん すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら 小松菜と人参のみそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
28	水	ごはん あじの照り焼き 大根の煮物 小松菜ともやしのごま和え じゃがいものみそ汁 バナナ	ポットケーキ 牛乳	さつまいも りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
29	木	ごはん 筑前煮 香のり かきたま汁 柿	お好み焼き 煮干し	パン	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
30	金	ごはん さわらの煮付け お好み焼き 小松菜と人参のおひたし 細かゅうめん パナナ	スイートパンプキン 牛乳	ゆかりおにぎり りんご	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご
31	土	ひき肉の味噌チャーハン 白菜とごぼうの和えもの 二ツ玉スープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	せんべい	鶏肉・鶏卵・鶏油・鶏皮 かに味噌汁・煮干し・煮干し 豆腐・豆腐油	米・鶏油・鶏皮・鶏皮 パン	りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご りんご・りんご・りんご・りんご

○○○産物の季節にビタミン！○○○

★10月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・柿です。
★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食を食べていただくことで、不足するビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。
果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めます。
バランスの良い食事を心がけましょう！

★ビタミンの多いもの・・・にんじん、ほうれん草、小松菜、トマト、かぼちゃなど
★ビタミンCの多いもの・・・ピーマン、ブロッコリー、さつまいも、柿、レモン、いちごなど