

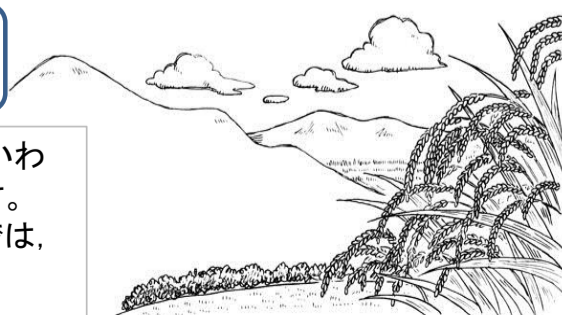
平成30年10月分 学校給食予定献立表

笠岡市学校給食センター

日付	献立名	おもな材料			備考			
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
		体をつくるものになる	体の調子をととのえるものになる	エネルギーのものになる				
1 (月)	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 豚汁 冷凍みかん	牛乳 さつまいも 豚肉 みそ	若鶏肉 茎わかめ 油揚げ	れんこん しょうが だいこん ねぎ	にんじん ごぼう はくさい みかん	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	
2 (火)	ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ おかかあえ ばち汁	牛乳 みそ かつお節	さば 豆腐 かまぼこ	しょうが にんじん きゅうり えのきたけ	もやし はくさい たまねぎ ねぎ	米 さとう	ごま そうめんばち	
3 (水)	みそラーメン 牛乳 茎わかめの中華あえ 大学いも	牛乳 焼き豚 みそ かまぼこ	豚肉 わかめ 茎わかめ	しょうが キャベツ もやし ねぎ	とうもろこし にんじん メンマ	中華めん さつまいも 油	さとう 黒ごま	
4 (木)	ごはん 牛乳 野菜のうま煮 梅かつおあえ 炒り煮干し	牛乳 がんもどき 煮干し	若鶏肉 かつお節	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ 梅	だいこん たまねぎ たけのこ もやし ほうれんそう	米 さとう	こんにやく	
5 (金)	とりごぼうピラフ 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	若鶏肉 生クリーム	しょうが たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし	にんじん グリーンピース しめじ キャベツ エリンギ	米 バター	さとう じゃがいも	
9 (火)	そばろ井 牛乳 たこときゅうりの酢のもの 豆腐のみそ汁	牛乳 卵 たこ 油揚げ	若鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	しょうが さやいんげん たまねぎ にら	にんじん きゅうり えのきたけ	米 さとう じゃがいも	麦 ごま	
10 (水)	パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 みそ ベーコン	さけ ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり セロリ トマト	しめじ キャベツ とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも 黒砂糖	マヨネーズ マカロニ	
11 (木)	ごはん 牛乳 マーボーなす バンサンスー	牛乳 鶏肉 ハム	豚肉 みそ	にんにく なす にんじん しめじ ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	米 でん粉 ごま油	さとう はるさめ	
12 (金)	<秋祭りの献立> ちらしずし 牛乳 ほうれんそうのおひたし 湯葉のすまし汁	牛乳 卵 かつお節 かまぼこ	あなご えび 豆腐 湯葉	さやいんげん はくさい もやし たまねぎ	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	米 さとう		
15 (月)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	牛肉 ハム	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	米 バター	麦 じゃがいも	
16 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 五色あえ	牛乳 厚揚げ 焼き豚	若鶏肉 昆布	れんこん ごぼう しいたけ ほうれんそう	にんじん さやいんげん とうもろこし	米 こんにやく ごま油	じゃがいも さとう	
17 (水)	カレーうどん 牛乳 千草あえ ぶどう	牛乳 油揚げ	牛肉 いか	たまねぎ エリンギ にんにく もやし ぶどう	にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ	うどん ごま	じゃがいも さとう	
18 (木)	栗ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ れんこんの梅肉あえ すまし汁	牛乳 かつお節 わかめ	さんま 豆腐 かまぼこ	だいこん れんこん こまつな えのきたけ	ねぎ にんじん 梅 たまねぎ みつば	米 栗 さとう	もち米 黒ごま	
19 (金)	親子丼 牛乳 野菜炒め パナナ	牛乳 卵 豚肉	若鶏肉 かまぼこ みそ	たまねぎ ねぎ もやし りんご	しめじ キャベツ にんにく しょうが パナナ	米 さとう でん粉	麦 ごま油	
22 (月)	ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け	牛乳 焼き豆腐	牛肉 さきいか	たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう	にんじん はくさい だいこん	米 こんにやく さとう	ふ	
23 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 青のり 厚揚げ わかめ	ちくわ 卵 みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	はくさい もやし えのきたけ	米 油 さとう	小麦粉 ごま	
24 (水)	ソフトめんのなすミートソースかけ 牛乳 れんこんサラダ 梨	牛乳 豚肉 ツナ	牛肉 粉チーズ	にんじん キャベツ なす きゅうり	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん とうもろこし なし	ソフトめん	ごま	
25 (木)	ごはん 牛乳 えびと豆腐の中華煮 五目ビーフン	牛乳 豆腐	えび 焼き豚	たまねぎ たけのこ しめじ もやし	にんじん チンゲンサイ しょうが きくらげ	米 ごま油 ビーフン	さとう でん粉	
26 (金)	炊き込みごはん 牛乳 豚じゃが カリポリあえ	牛乳 油揚げ がんもどき	若鶏肉 豚肉	ごぼう しめじ たまねぎ だいこん	にんじん しょうが さやいんげん きゅうり	米 こんにやく さとう	じゃがいも さとう	
29 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 塩昆布あえ けんちん汁	牛乳 昆布 油揚げ	ししゃも 豆腐	はくさい もやし だいこん ねぎ	にんじん ほうれんそう ごぼう	米 ごま油	こんにやく	
30 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 甘酢あえ	牛乳 若鶏肉 卵	高野豆腐 かまぼこ しらす干し	たまねぎ しめじ さやいんげん もやし	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	じゃがいも ごま	
31 (水)	<大島小学校希望献立> チーズパン 牛乳 若鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ポトフ	牛乳 かまぼこ ウインナー	若鶏肉 昆布	しょうが キャベツ きゅうり だいこん	にんにく もやし にんじん たまねぎ ブロッコリー	チーズパン 油 じゃがいも	でん粉 さとう	

新米の季節になりました

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米(稲)は日本各地で栽培されています。みなさんの地域では、どんな米がつくられているか調べてみましょう。給食では、岡山県産の米を使っています。



笠岡市教育委員会