



10月献立予定表



給食回数21回

防府市立牟礼南小学校

日曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱく質g	家庭で 補いたい 食品
		赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
	おめでとうこんだて	マーボーどんぶり あますあえ ヨーグルト	ぶたミンチ・とうふ・あかみそ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・えのき・ねぎ・しょうが・にんにく だいこん・にんじん・れんこん・きゅうり	さとう・でんぷん さとう	果実類 種実類
2月	白ご飯		ぎゅうにゅう		白ご飯	
3火	小あすきパン	さらうどん ちゅうかつげ	ぶたにく・いか・かまぼこ くわわかめ	きゃべつ・にんじん・もやし・たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ きゅうり・にんじん	さらうどん・こまあぶら・でんぷん こまあぶら・さとう	豆類 種実類
	おつきみこんだて	さかなのフライ こますあえ いものこじる おつきみゼリー	ホキフライ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう		あぶら こま・さとう さといも・でんぷん 白ご飯/ゼリー	藻類 果実類
4水	白ご飯		ぎゅうにゅう		コッペパン	
5木	コッペパン	さつまいものシチュー イタリアンサラダ オレンジ	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな きゃべつ・きゅうり・あかピーマン・コーン・たまねぎ・レモンじり	さつまいも・こむぎこ・バター・あぶら オリーブオイル・さとう	卵類 藻類
			ぎゅうにゅう		コッペパン	
6金	白ご飯	もずくとたまごのスープ にくだんこのあますあえ おひたし	たまご・とうふ・もずく チキンボール しらす	きゃべつ・にんじん・こまつな・ほししいたけ ほうれんそう・もやし・きゃべつ	こまあぶら さとう・でんぷん さとう	種実類 藻類
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
10火	コッペパン	やさいととりにくのクネルスープ ポテトサラダ ブルーベリーゼリー	とりミンチ・たまご チキンハム	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・パセリ・しめじ きゅうり・にんじん・コーン	パンこ じゃがいも・マヨネーズ ゼリー	魚介類 豆製品
			ぎゅうにゅう		コッペパン	
11水	白ご飯	むしざかなのかわりソース にくみそだいたい ワントンスープ	ホキ だいたい・ぶたミンチ・みそ	にんにく ねぎ・しょうが きゃべつ・たまねぎ・もやし・にんじん・ほうれんそう	さとう・こまあぶら さとう・あぶら ワントン・じゃがいも	藻類 果実類
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
12木	小コッペパン	きのこスパゲッティ げんきサラダ りんご	ぶたにく かつおぶし・チキンハム・きざみこんぶ	たまねぎ・にんじん・えのき・しめじ・しいたけ・エリンギ・こまつな・にんにく とまと・きゃべつ・きゅうり・コーン	スパゲッティ・バター さとう・あぶら	豆類 種実類
			ぎゅうにゅう		小コッペパン	
13金	白ご飯	レバーチキンごぼう さつまいものみそしる くわわかめあえ	チキンレバー・とりにく とうふ・みそ くわわかめ	ごぼう・えだまめ しめじ・にんじん・さつまいも・だいこん・ねぎ・はくさい きゃべつ・きゅうり	でんぷん・あぶら・さとう	魚介類 果実類
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
16月	白ご飯	すきやきに ぎりほしだいこんのすのもの かき	ぎゅうにく・とうふ まぐろ・ひじき	たまねぎ・もやし・にんじん・ほししいたけ・ねぎ ぎりほしだいこん・にんじん・きゃべつ・ごぼう	さとう・あぶら こま・こまあぶら・さとう	卵類 乳製品
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
17火	背割りコッペパン	セルフドッグ (チキンスティック・やさい) やさいスープ チーズ	チキンスティック ぶたにく	きゃべつ レタス・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	さとう じゃがいも	種実類 藻類
			ぎゅうにゅう		背割りコッペパン	
18水	白ご飯	さんまのかばやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる	さんまのかばやき ひじき・ちくわ・だいたい とうふ・みそ・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・こまつな・しめじ	さとう・あぶら じゃがいも	種実類 果実類
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
19木	コッペパン	チキンフリカッセ とうふとベーコンのスープ いちごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう とうふ・ベーコン	たまねぎ・しめじ・コーン・こまつな・パセリ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・だいこん	あぶら・こむぎこ・バター でんぷん ジャム	藻類 果実類
			ぎゅうにゅう		コッペパン	
20金	麦ご飯	カレーライス やさいサラダ ぶくじんづけ	ぎゅうにく チキンハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが きゃべつ・きゅうり	あぶら・じゃがいも あぶら・さとう	豆類 卵類
			ぎゅうにゅう		むぎごはん	
23月	白ご飯	さかなとポテトのケチャップあえ かきたまじる ゆかりあえ	たら たまご・とうふ・あぶらあげ・わかめ	パセリ たまねぎ・にんじん・ねぎ きゃべつ・きゅうり・ゆかり	でんぷん・あぶら・さとう・じゃがいも でんぷん ごま	果実類 肉類
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
24火	小コッペパン	にくうどん かきサラダ スナックいりこ	ぎゅうにく・あぶらあげ・かまぼこ にぼし	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ かき・だいこん・きゅうり	うどん・さとう あぶら・さとう さとう	豆類 緑黄色野菜
			ぎゅうにゅう		小コッペパン	
25水	白ご飯	こんさいのもの ぎょろつけ そくせきづけ	とりにく・なまあげ ぎょろつけ	にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・だいこん たくあん・きゃべつ	さといも・こんにやく・あぶら・さとう あぶら ごま	果実類 乳製品
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
26木	レーズンパン	スパゲティサラダ ミネストローネ ウィンナー	ちきんのあぶらづけ ベーコン・しろいんげんまめ ウィンナー	きゅうり・きゃべつ・にんじん・コーン きゃべつ・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・とまとかん	スパゲッティ・あぶら・さとう じゃがいも・さとう	魚介類 藻類
			ぎゅうにゅう		レーズンパン	
27金	白ご飯	ピピンバ テンジャンチゲ みかん	ぎゅうにく わかめ・とうふ・あかみそ・しろみそ	ほししいたけ・たけのこ・にんにく・ほうれんそう・にんじん・もやし はくさい・にんじん・えのき・ねぎ	さとう・こまあぶら	種実類 魚介類
			ぎゅうにゅう		白ご飯	
30月	(コンソメライス)	チキンピラフ パンブキンスープ かぼちゃマフィン	だいたい・とりにく・いりたまご ぶたにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	バター・あぶら あぶら マフィン	種実類 藻類
			ぎゅうにゅう		コンソメライス	
31火	小コッペパン	いもそうすい オムレツ ごしきあえ マーシャルピーンズ	とりにく オムレツ まぐろフレーク	だいこん・にんじん・こまつな ほうれんそう・きゅうり・にんじん・コーン・ほししいたけ	こめ・さつまいも さとう・ごま	豆類 果実類
			ぎゅうにゅう		小コッペパン	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★10/2より、3~6年生は週ごとにランチルーム給食が始まります♪

- 6日(金)：1年生 校外学習
- 10日(火)：5・6年生 陸上競技大会
- 27日(金)：2年校外学習



2日(月)は
『おめでとう献立』です
10月がおたんじょう日のお友だちを
お祝いしましょう♪



19日(木)は《ふるさと献立》です

米・こまつなは防府市産、
鶏肉・豆腐・ほうれんそう・だいこん・いちごジャム・牛乳は山口
県産の予定です。

