

2021ねん 10がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1金	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁 なし(個包装)	牛肉 塩蔵わかめ なんと 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのご水煮 乾しいたけ しらたき さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ なし	米ぬか油 三温糖 でんぶん
4月	ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスのスープ	ミンチカツ スープベース コンソメ	キャベツ たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油
5火	親子丼 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 三温糖 マヨネーズ
6水	皿うどん フルーツヨーグルト和え	豚肉 スープベース ヨーグルト	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 ナタデココ 野菜ゼリー	皿うどん 米ぬか油 でんぶん げんりょうパン
7木	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう なめこ汁	鶏肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	ごぼう にんじん たけのご水煮 こんにやく さやいんげん なめこ たまねぎ 根深ねぎ	塩こうじ 三温糖
8金	さばのみそ煮 小松菜の和え物 ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー	さば みそ 鶏つくね 油揚げ スープベース	しょうが こまつな チンゲンサイ にんじん しらたき いら ブルーベリーゼリー	三温糖 上白糖
11月	きつねうどん 海と畑のサラダ	牛肉 なんと 塩蔵わかめ 削り節 すし揚げ まぐろ油揚げ 乾しいじき	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	いちごジャム 冷凍うどん げんりょうパン 米ぬか油 三温糖 上白糖
12火	鶏肉のレモン風味 ブロッコリー 豆乳スープ	鶏肉 豚肉 豆乳 スープベース	レモン果汁 ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油
13水	ビーンズカレー トマトサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大福豆 金時豆 チキンハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご トマト 黄ピーマン きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク むぎごはん 上白糖 ごま油
14木	えびのチリソース ポイルキャベツ 春雨スープ	えび スープベース ポークハム	しょうが 根深ねぎ ケチャップ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 はるさめ
15金	焼きししゃも ほうれんそうの和え物 高野豆腐の五目煮	ししゃも 高野豆腐 鶏肉 削り節	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ たけのご水煮 さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖 きのこごはん
18月	トマトオムレツ こふきいも 薯パパイアのスープ	トマトオムレツ ベーコン スープベース	乾燥パセリ 薯パパイア たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも
19火	豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え さつま汁	豚肉 かつお節 牛肉 みそ 煮干し	たまねぎ りんご ケチャップ はくさい こんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油 さつまいも
20水	あじフライ キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	あじ 鶏卵 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 ABCマカロニ じゃがいも
21木	ブルコギ わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 いらごま 三温糖 ごま油 でんぶん
22金	煮込みおでん チンゲンサイのいろどり	豚肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 チキンハム	にんじん だいこん こんにやく キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも 三温糖 上白糖
25月	きのこスパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	ベーコン チキンハム	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ ブロッコリー マッシュルーム 赤ピーマン きゅうり	スパゲティ 米ぬか油 和風ドレッシング げんりょうパン
26火	ポークシューマイ きゅうりの中華和え すり身団子スープ	ポークシューマイ 刻み昆布 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ スープベース	きゅうり 根深ねぎ チンゲンサイ にんじん	上白糖 ごま油
27水	肉じゃが煮 ひねぼんサラダ	牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
28木	お好み焼き 魚麵のすまし汁	豚肉 鶏卵 あおのり 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	キャベツ 葉ねぎ にんじん	米ぬか油 小麦粉 長いも ゆかりごはん
29金	鶏肉と里芋の揚げ煮 たまねぎのみそ汁 ふりかけ	鶏肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し よくかむふりかけ	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	里芋 でんぶん 米ぬか油 三温糖

※〇印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。