

2023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)
②月	きつねうどん 海と畑のサラダ いちごジャム	牛肉 なんと 塩蔵わかめ 削り節 すし揚げ 乾しひじき まぐる油漬け	キャベツ きゅうり 葉ねぎ とうもろこし にんじん 乾しいたけ	冷凍うどん 三温糖 上白糖 米ぬか油 いちごジャム
3火	鶏肉のレモン風味 おひたし さつま汁	鶏肉 豚肉 みそ 煮干し	レモン果汁 もやし 葉ねぎ だいこん こまつな にんじん こんにやく	でんぷん 上白糖 米ぬか油 さつまいも
4水	チャブチエ わかめスープ	牛肉 スープベース 焼きかまぼこ 塩蔵わかめ	しょうが にんにく にんじん 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ たら たけのこ水煮 赤ピーマン 乾しいたけ	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 はるさめ
5木	煮込みおでん ライスパスタサラダ	鶏肉 焼き竹輪 削り節 ごぼう団子 ポークハム	だいこん きゅうり にんじん 黄ピーマン こんにやく	じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま油 ライスパスタ
6金	お好み焼き ごまけんちん汁	豚肉 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 だし昆布 削り節 あおのり 油揚げ	キャベツ ごぼう 葉ねぎ にんじん こんにやく 乾しいたけ	長いも 米ぬか油 いりごま 小麦粉
10火	さばのみそ煮 小松菜のおかか和え すいとん ブルーベリーゼリー	さば みそ かつお節 鶏肉 だし昆布 削り節	しょうが だいこん こまつな 葉ねぎ ぶなしめじ にんじん	三温糖 ブルーベリーゼリー 米ぬか油 すいとん 上白糖
⑪水	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 青パパイヤのスープ	ポロニアステーキ コンソメ ベーコン スープベース	たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー 青パパイヤ	上白糖 いりごま
12木	チキンチキンごぼう かきたま汁	鶏肉 なんと 木綿豆腐 鶏卵 だし昆布 削り節	ごぼう えだまめ 葉ねぎ たまねぎ にんじん	でんぷん 三温糖 米ぬか油
13金	じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ	豚肉 がんもどき みそ 塩蔵わかめ 野菜ミックスボール スープベース	たまねぎ 根深ねぎ しょうが もやし にんじん チンゲンサイ こんにやく 乾しいたけ	三温糖 米ぬか油
⑬月	チリコンカン ツナサラダ	豚ひき肉 煮大豆 まぐる油漬け	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パセリ セロリー にんじん ピーマン トマトピューレ	上白糖 米ぬか油 いりごま ごま油
17火	焼き魚(さわら) ひじきの煮物 なめこ汁	さわら さつま揚げ 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 削り節 煮干し 乾しひじき	ぶなしめじ 生しいたけ こんにやく えだまめ なめこ たまねぎ 根深ねぎ にんじん	三温糖 米ぬか油
18水	親子丼 チンゲンサイのいろどり和え	鶏肉 鶏卵 削り節 ポークハム	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし 葉ねぎ チンゲンサイ 乾しいたけ	おつゆふ 三温糖 上白糖 米ぬか油
19木	えびのチリソース ポイルキャベツ 沢煮碗	えび スープベース 豚肉 削り節	しょうが 根深ねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん	でんぷん 米ぬか油 じゃがいも 上白糖
20金	ビーンズカレー トマトサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 青大豆 金時豆 チキンハム	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ にんじん 黄ピーマン トマト缶	上白糖 じゃがいも ごま油 コロナッツミルク カレーフレーク 米ぬか油
⑳月	魚(さけ)のカレーニエル キャベツのごま和え クリーム煮	さけ ポークウインナー スープベース 調理用牛乳	キャベツ たまねぎ はくさい ぶなしめじ マッシュルーム にんじん	上白糖 マカロニ 米ぬか油 いりごま 有塩バター 小麦粉
24火	ルーロー飯 ほうれんそうの中華和え	豚肉 うずら卵水煮	たけのこ水煮 たまねぎ もやし しょうが にんにく チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油
㉑水	きのこスパゲティ ささみサラダ	ベーコン 鶏ささみ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん 生しいたけ キャベツ セロリー マッシュルーム きゅうり	上白糖 米ぬか油 いりごま ごま油 スパゲティ
26木	竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎのみそ汁	焼き竹輪 あおのり カットわかめ 塩蔵わかめ 煮干し 油揚げ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ	天ぷら粉 上白糖 米ぬか油 いりごま 小麦粉
27金	肉じゃが煮 ひねぼんサラダ	豚肉 鶏肉	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁 にんじん しらたき さやいんげん	じゃがいも 上白糖 米ぬか油 三温糖
⑳月	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 パセリ たまねぎ にんじん トマト缶	パン粉 じゃがいも 米ぬか油 小麦粉 ABCマカロニ
31火	豚肉のみそ炒め てまりふのすまし汁	豚肉 みそ 塩蔵わかめ なんと てまりふ だし昆布 削り節	キャベツ もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが 葉ねぎ たまねぎ にんじん	上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油

※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ください。 ※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。