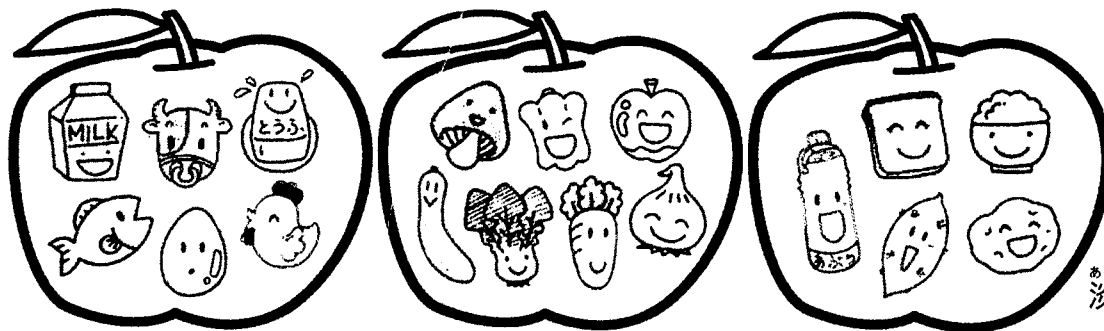


2022ねん 10がつの
えいようしどうひょう



(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)
③月	きつねうどん 海と畑のサラダ	すし揚げ 削り節 牛肉 乾しひじき なると 塩蔵わかめ まぐろ油揚げ	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	冷凍うどん 三温糖 米ぬか油 げんりょうパン 上白糖 いちごジャム
4火	焼きししゃも きゅうりの和え物 筑前煮 なし(個包装)	ししゃも 刻み昆布 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	きゅうり にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん なし	上白糖 ごま油 米ぬか油 三温糖
⑤水	セルフサンド(ウインナー・野菜) (小袋ケチャップ) きのこクリームスープ	ポークウインナー チキンハム 調理用牛乳 スープベース コンソメ	キャベツ きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ マッシュルーム	でんぷん
6木	和風煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え さつま汁	鶏のハンバーグ かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ 葉ねぎ ブロッコリー こんにやく にんじん だいこん	上白糖 でんぷん さつまいも きのこごはん
7金	えびのチリソース チンゲンサイとコーンの和え物 春雨スープ	えび スープベース チキンハム	しょうが 根菜ねぎ ケチャップ チンゲンサイ とうもろこし きくらげ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 はるさめ
11火	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 塩蔵わかめ スープベース	しょうが こまつな にんじん ごぼう チンゲンサイ ブルーベリーゼリー	三温糖 上白糖
12水	煮込みおでん ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	鶏肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 茶かまぼこ	にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	じゃがいも 三温糖 小袋マヨネーズ
13木	ビーンズカレー ひねぼんサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大福豆 金時豆 鶏肉	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム ケチャップ きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁	米ぬか油 じゃがいも 上白糖 むぎごはん カレーフレーク ココナツミルク
14金	あじフライ キャベツのごま和え なめこ汁	あじ 鶏卵 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	キャベツ なめこ たまねぎ にんじん 根菜ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 なめし 上白糖 いりごま
①7月	トマトオムレツ ジャーマンポテト さつまいものスープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん セロリー	じゃがいも さつまいも
18火	豚肉とキムチの炒め物 魚麵のすまし汁 焼きのり	豚肉 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 焼きのり	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油
①9水	ささみフライ (小袋とんかつソース) ポイルキャベツ ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 じゃがいも ABCマカロニ
20木	お好み焼き かす汁	豚肉 鶏卵 あおのり さけ 油揚げ みそ 出し昆布 削り節	キャベツ 葉ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく	米ぬか油 小麦粉 うめごはん 長いも 酒かす
21金	青パパイヤのチンジャオロース トックスープ	牛肉 スープベース	にんじん 青パパイヤ ピーマン もやし しょうが えのきたけ いら	米ぬか油 三温糖 トック
②4月	チリコンカン ハムサラダ	豚ひき肉 煮し大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 上白糖
25火	焼き魚(さわら) おひたし 厚揚げの中華煮	さわら 鶏肉 厚揚げ	こまつな もやし にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぷん ごま油
26水	鶏肉と里芋の揚げ煮 ごまけんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう 葉ねぎ	里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖 いりごま
27木	豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え ふのみそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ 塩蔵わかめ おつゆふ 出し昆布 削り節 みそ	たまねぎ りんご ケチャップ はくさい 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油
28金	親子丼 チンゲンサイのいろどり和え	鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 根菜ねぎ 乾しいたけ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖
③1月	きのこスパゲティ ピッコロサラダ (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 生しいたけ マッシュルーム キャベツ えだまめ	スパゲティ 米ぬか油 げんりょうパン 和風ドレッシング

※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。