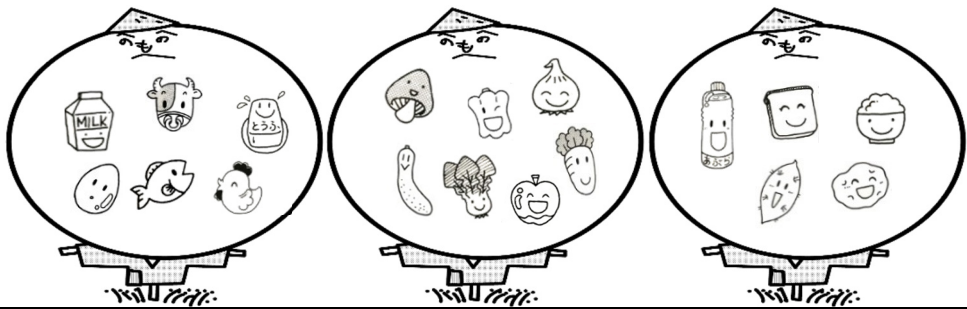


2020 ねん 10 がつの  
えいようしどうひょう



(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 木	魚(さわら)の塩こうじ焼き きゅうりの和え物 豚汁 お月見ゼリー	 さわら 刻み昆布 豚肉 油揚げ みそ 煮干し	きゅうり にんじん こんにゃく だいこん 葉ねぎ	 塩こうじ 上白糖 ごま油 お月見ゼリー
2 金	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	 牛肉 塩蔵わかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖 でんぷん
5 月	ドライカレー きのこのスープ煮	 豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー スープベース カットベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ ぶなしめじ	 有塩バター 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも
6 火	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 たまねぎのみそ汁 納豆(個包装)	 納豆 鶏肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	 さつまいも でんぷん 米ぬか油 三温糖
7 水	きつねうどん うみと畑のサラダ	 すし揚げ 削り節 牛肉 なると まぐろ油漬 乾しひじき	乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	 いちごジャム うどん 三温糖 米ぬか油 上白糖
8 木	親子丼 ほうれんそうの和え物	 鶏肉 鶏卵 おつゆ 削り節	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	 米ぬか油 三温糖 上白糖
9 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 スープベースチキン	しょうが こまつな はくさい チンゲンサイ しらたき もやし にら ブルーベリーゼリー	 三温糖 上白糖
12 月	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) クリーム煮	 ポークスティックウインナー 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ ケチャップ たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム	 じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉
13 火	淡路ビーフの焼肉丼(肉、野菜) レタスのスープ	 淡路ビーフ ハ丁みそ 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ りんご にんじん レタス	 いりごま 上白糖 米ぬか油
14 水	竹輪の磯辺揚げ チンゲンサイの和え物 さつまい	 焼き竹輪 あおのり 豚肉 みそ 煮干し	キャベツ チンゲンサイ にんじん こんにゃく だいこん 葉ねぎ	 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 さつまいも
15 木	魚(さけ)のマヨネーズ焼き たくあんのごま和え 厚揚げの中華煮	 さけ 鶏肉 厚揚げ	せんざりだいこん漬 きゅうり にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	 マヨネーズ いりごま 米ぬか油 三温糖 でんぷん ごま油
16 金	豚肉のアップルソース こぶさいも 魚麵のすまし汁	 豚肉 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	たまねぎ りんご ケチャップ にんじん 葉ねぎ 乾燥パセリ	 上白糖 米ぬか油 じゃがいも
19 月	きのこスパゲティ 野菜サラダ (小袋青じそドレッシング)	 ベーコン チキンハム	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ 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 青じそドレッシング
20 火	お好み焼き ごまけんちん汁	 豚肉 鶏卵 あおのり 鶏肉 冷凍豆腐 だし昆布 削り節	キャベツ 葉ねぎ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく 根深ねぎ	 米ぬか油 小麦粉 長いも いりごま
21 水	チリコンカン ツナサラダ 柿(個包装)	 豚ひき肉 蒸し大豆 まぐろ油漬	たまねぎ にんじん ビーマン 柿 にんにく ケチャップ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり セロリー	 米ぬか油 上白糖 ごま油
22 木	肉じゃが煮 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	 牛肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ
23 金	あなごちらし するめいかのかき揚げ 淡路島ポークのかす汁	 あなご するめいか みそ くさわかめ 淡路島ポーク 油揚げ 出し昆布 削り節	たまねぎ だいこん にんじん こんにゃく 葉ねぎ	 さつまいも 天ぷら粉 米ぬか油 里芋 酒かす
26 月	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 野菜入りファイバーゼリー	 皿うどん 米ぬか油 でんぷん
27 火	煮込みおでん チンゲンサイのいろどりあえ	 鶏肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 ポークハム	にんじん だいこん こんにゃく 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
28 水	春巻き ブロッコリーのぼん酢和え トックスープ やさいふりかけ	 春巻き スープベース	ブロッコリー カリフラワー にんじん えのきたけ にら やさいふりかけ	 米ぬか油 トック
29 木	焼きししゃも もやしの中華和え 高野豆腐の五目煮	 ししゃも 刻み昆布 高野豆腐 鶏肉 削り節	大豆もやし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	 上白糖 ごま油 米ぬか油 三温糖
30 金	カレーライス ハムサラダ	 豚肉 チキンハム	にんじん たまねぎ ケチャップ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク ココナツミルク

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。