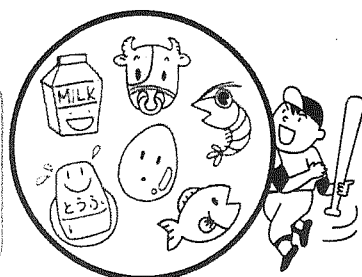


2024 ねん 10がつの
えいようしどうひょう



(教 室 用)
あわ じ し り つ き ゆ う し ゅ く
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 火	えびのチリソース 小松菜の中華和え 豆苗スープ	 えび スープベース 焼豚	しょうが 根菜ねぎ こまつな たまねぎ にんじん 豆苗 セロリー こんにやく 寒天	 でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油
2 水	スタミナ丼(肉、野菜) わかめのみそ汁	 牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	しょうが にんにく こんにやく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん 菜ねぎ	 米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油
3 木	猪肉のカレーライス 海と畑のサラダ	 猪肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	 米ぬか油 じゃがいも 上白糖  カレーフレーク コナツツミルク
4 金	豚肉とごぼうのうま煮 魚麵のすまし汁	 豚肉 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ 菜ねぎ	 三温糖 米ぬか油
7 月	魚(ます)フライ キャベツのカレー味 春雨スープ	 ます 鶏卵 チキンハム スープベース	キャベツ にんじん もやし きくらげ 菜ねぎ	 小麦粉 パン粉 米ぬか油 はるさめ  げんりょうパン
8 火	豚丼 パンバンジー (NEW)	 豚肉 鶏ささみ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 菜ねぎ きゅうり もやし	 おつゆふ 米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油
9 水	米粉のビーフシチュー もずくサラダ	 牛肉 もずく チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー りんご きゅうり キャベツ	 米ぬか油 じゃがいも  小麦粉のハイシルウ 上白糖
10 木	さんまのかぼす煮 ブロッコリーのおかか和え ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー	 さんまかぼすレモン煮 塩蔵わかめ かつお節 鶏つくね スープベース	ブロッコリー はくさい チンゲンサイ	 ブルーベリーゼリー
11 金	鶏肉の塩こうじ焼き にんじんシリシリ 豆腐としめじのみそ汁	 鶏肉 まぐろ油漬け 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ	 塩こうじ ごま油 いりごま
15 火	タコライス 汁ビーフン	 豚ひき肉 焼豚 スープベース	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 もやし にら	 米ぬか油 上白糖 平麺ビーフン ごま油
16 水	竹輪の磯辺揚げ キャベツのごま和え さつま汁	 焼き竹輪 あおのり 豚肉 みそ 煮干し	キャベツ こんにやく にんじん だいこん 菜ねぎ	 小麦粉 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 いりごま さつまいも
17 木	ブルコギ すり身団子スープ	 牛肉 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ スープベース	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根菜ねぎ はくさい にんにく こまつな	 三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぶん
18 金	お好み焼き けんちん汁 やさいふりかけ	 豚肉 鶏卵 あおのり 削り節 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布	キャベツ 菜ねぎ だいこん にんじん ごぼう 乾しいたけ やさいふりかけ	 米ぬか油 小麦粉 長いも ごま油
21 月	フランクフルトのケチャップ和え ポイルキャベツ 野菜のスープ煮	 レバー入りフランク 豚肉 スープベース ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	 小麦粉 上白糖 じゃがいも  げんりょうパン
22 火	じゃんじゃん豆腐 はんぺんのすまし汁 柿(個包装)	 豚肉 がんもどき みそ はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	こんにやく たまねぎ にんじん 根菜ねぎ 乾しいたけ しょうが えのきたけ みつば 柿	 米ぬか油 三温糖
23 水	魚(メルルーサ)のフレーク焼き キャベツのレモン和え クリーム煮	 メルルーサ 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ マッシュルーム	 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 上白糖 じゃがいも マカロニ  有塩バター 小麦粉
24 木	酢豚 具だくさんみそ汁	 豚肉 うずら卵水煮 木綿豆腐 みそ 煮干し	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ごぼう ピーマン バインアップル缶 こんにやく 菜ねぎ	 でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油
25 金	焼肉風 わかめスープ	 牛肉 ハチみそ スープベース 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 菜ねぎ	 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
28 月	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) ワンタンスープ	 手巻き用卵 まぐろ油漬け 豚ひき肉 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん 菜ねぎ きくらげ	 小麦粉マヨネーズ  ワンタンの皮 ごま油
29 火	煮込みおでん ほうれんそうのいりどりし和え	 豚肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 糸かまぼこ	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 上白糖
30 水	焼き魚(まだい) きゅうりともやしの和え物 なめこ汁	 まだい 木綿豆腐 みそ 煮干し	ぶなしめじ 乾しいたけ きゅうり もやし なめこ たまねぎ にんじん 根菜ねぎ	 上白糖 いりごま  きのこはん
31 木	チキンチキンごぼう ばち汁	 鶏肉 なんと 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	ごぼう 枝豆 にんじん 菜ねぎ	 でんぶん 米ぬか油 三温糖 節そうめん

※○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。