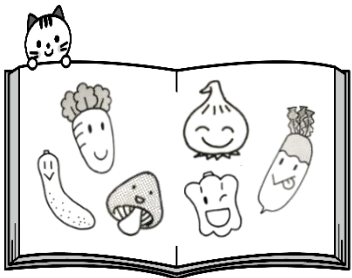
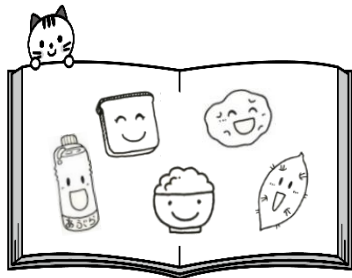


2026ねん 10がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	ち 血や肉になるもの (あか)	からだ 体の調子をととのえるもの (みどり)	ねっ 熱や力になるもの (き)
1 木	肉じゃが煮 ひねぼんサラダ	 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん きゅうり キャベツ ゆず果汁	 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
2 金	ピリ辛丼 レタスのスープ	 豚肉 ハチみそ スープベース コンソメ	キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン エリンギ にんにく たまねぎ にんじん レタス セロリー	 米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま
5 月	カレーうどん ツナサラダ	 豚肉 油揚げ 削り節 まぐろ油漬け	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり セロリー	 冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも  カレーフレーク いりごま 上白糖 ごま油
6 火	飲むゼリー(レモン) ウシンなパパたま炒め あわじゃがスープ	 牛肉 猪肉 スープベース コンソメ	 青パパイヤ たまねぎ にんにく	 米ぬか油 三温糖 じゃがいも
7 水	魚(たら)の香草焼き レタスとコーンのサラダ チリコンカン	 豚ひき肉 蒸し大豆 たら	バジルペースト レタス キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ	 上白糖 オリーブ油 米ぬか油  鶏とうパン
8 木	鶏肉のさっぱり煮 卵入りにんじんシリシリ わかめと豆腐のみそ汁	 鶏肉 まぐろ油漬け 錦糸卵 みそ 木綿豆腐 塩蔵わかめ 煮干し	しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ 広島菜 京菜 大根菜	 三温糖 でんぶん
9 金	豚肉とキムチの炒め物 竹輪のすまし汁	 豚肉 焼き竹輪 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	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
13 火	鶏肉の漬け焼き 白菜のごま和え チンゲンサイのスープ	 鶏肉 豚ひき肉 スープベース	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	 三温糖 でんぶん いりごま 上白糖
14 水	ハヤシライス 野菜サラダ	 牛肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも  むぎこはん 小麦粉 有塩バター 上白糖
15 木	鶏肉のなるとオレンジソース ほうれんそうのごま和え きのこのみそ汁	 鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	なるとオレンジマーレード ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ	 でんぶん 米ぬか油 いりごま 上白糖
16 金	豚肉のしょうが焼き(梅風味) わかめの酢の物 かきたま汁	 豚肉 カットわかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	しょうが ねり梅 たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖 でんぶん 上白糖
19 月	クリーム煮 海と畑のサラダ	 鶏肉 調理用牛乳 スープベース まぐろ油漬け 乾しひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	 じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 上白糖
20 火	焼き魚(たい) たくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	 たい 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	干切だいこん漬け きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	 いりごま 三温糖
21 水	キーマカレー きのこのスープ煮	 豚ひき肉 牛ひき肉 蒸し大豆 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム	 米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも
22 木	竹輪のゆかり揚げ 小松菜のおかか和え 野菜たっぷり汁	 焼き竹輪 かつお節 鶏肉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	赤しそ こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	 小麦粉 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖
23 金	スタミナ丼(肉、野菜) かぼちゃだんごのみそ汁	 牛肉 油揚げ 煮干し みそ	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 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 かぼちゃもち
26 月	魚(はも)フライ ブロッコリーのコンソメ味 ワンタンスープ	 はも 鶏卵 コンソメ スープベース	ブロッコリー にんじん えのきたけ 葉ねぎ	 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ワンタンの皮
27 火	じゃんじゃん豆腐 白菜のみそ汁	 豚肉 がんもどき みそ 油揚げ 煮干し	こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが はくさい ぶなしめじ	 米ぬか油 三温糖
28 水	牛肉とピーマンの炒め物 わかめスープ	 牛肉 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖 ごま油
29 木	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 もずくスープ 柿(個包装)	 鶏肉 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	にんじん さやいんげん えのきたけ 柿	 さつまいも でんぶん 米ぬか油 三温糖
30 金	さんまのかぼす煮 もやしの中華和え 豆腐のすまし汁	 さんまかぼすレモン煮 刻み昆布 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	ぶなしめじ まいたけ だいず 大豆もやし にんじん みつば	 上白糖 ごま油  きのこごはん

※○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。