令和6年10月

学校給食献立予定表

ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名 主食	飲み物	おかず	おもな食材名 (赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの
1	火	ごはん	牛乳	ごまキムチ汁 しゅうまい【小・中2個】 豚肉と昆布の炒り煮	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とうふ みそ こんぶ さつまあげ	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん キャベツ にら ねぎ キムチ
2	水	こどもパン	牛乳	ABCマカロニスープ メンチカツ イタリアンサラダ リクエスト給食	ぎゅうにゅう ベーコン とりメンチカツ	こどもパン じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
3	木	ごはん	牛乳	ごんぼ汁 たこやき【小・中2個】 切り干し大根のそぼろ丼 日本全国味めぐり	ぎゅうにゅう おから ぶたにく	ごはん あぶら たこやき さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが たまねぎ
4	金	ごはん	牛乳	たまねぎのみそ汁 いわしのかば焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう ときがわみそ いわしのかばやき ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ もやし こまつな ねぎ しょうが にんじん しらたき えだまめ
7	月	ごはん	コーヒー ミルク	野菜スープ 白身魚のみそマヨネーズがけ もやしサラダ	ｺｰﾋｰﾐﾙｸ とりにく たら シュレッドチーズ	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり
8	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 五目厚焼きたまご ぶた肉のしょうが焼き	ぎゅうにゅう とうふ ときがわみそ ごもくあつやきたまご ぶたにく	ごはん さといも あぶら さとう	たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ しょうが グリンピース
9	水	バターロール	牛乳	えびボールスープ 焼きそば フルーツポンチ リクエスト給食	ぎゅうにゅう えびボール ぶたにく	バターロール あぶら さとう	にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし ミックスフルーツ
10	木	ハムコーン ピラフ	牛乳	もずくスープ とり肉の香味焼き ハムコーンピラフの具	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ もずく	ごはん あぶら ごま デザート	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく もやし えのきたけ えだまめ
11	金	地粉うどん	牛乳	ごまみそ豆乳うどん汁 大学いも 野菜のカレーいため	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート とうにゅう	じごなうどん あぶら さとう かたくりこ ごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ もやし
15	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 うさぎ型ハンバーグ 昆布と大豆の炒り煮	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ ハンバーグ あぶらあげ ちくわ だいず	ごはん いももち あぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ
16	水	コッペパン	牛乳	肉団子と野菜のスープ ウィンナーのバーベキューソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにくだんご ウィンナー	コッペパン あぶら マカロニ さとう ごまドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー にんにく しょうが トマト ごぼう きゅうり
17	木	ごはん	牛乳	なめこと豆腐のみそ汁 アジフライ 高野豆腐の五目煮	ぎゅうにゅう ちくわ ときがわみそ アジフライ とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ごはん あぶら さとう	もやし えのきたけ なめこ ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん
18	金	ホット中華めん	牛乳	ハムラーメンスープ もち米つき肉団子 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム なると もちごめつきにくだんご	ホットちゅうかめん あぶら ソイドレッシング	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな ねぎ えだまめ きゅうり ブロッコリー
21	月	ごはん	牛乳	まるごとわかめスープ コロッケ 鶏肉と根菜の甘辛煮	ぎゅうにゅう とりにく わかめ くきわかめ	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが
22	火	ごはん	牛乳	豚汁 さんまのおかか煮 ひじきのオイスターソース炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ときがわみそ とりにく ひじき さんま	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ にんにく たけこの ひじき こんにゃく
23	水	黒パン	牛乳	チキンのトマト煮 ｸﾞﾗﾀﾝ 切り干し大根煮 きょうざスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	くろパン さとう あぶら わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん じゃがいも 切り干し大根 トマト きゅうり
24	木	ごはん	牛乳	キンパごはんの具、のり デザート	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう デザート	にんじん もやし こまつな ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ
25	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 はんぺんフライ ツナとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ はんぺんフライ ツナ	じごなうどん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな
28	月	チキンライス	牛乳	おまめのスープ ナゲット こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいず ナゲット	チキンライス じゃがいも あぶら ナムルﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり
29	火	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 さばのカレー焼き とり肉と里芋のにもの	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ときがわみそ ちくわ わかめ さばのカレーやき	ごはん あぶら さといも さとう	もやし こまつな ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん
30	水	こどもパン	牛乳	パンプキンスープ とり肉のてりやき キャベツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こどもパン じゃがいも あぶら さとう イタリアンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ キャベツ きゅうり
31	木	ごはん	牛乳	はるさめスープ パオズ【小中2個】 八宝菜	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく パオズ うずらたまご	ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ	はくさい にんじん もやし たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ しょうが とうもろこし

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆**太字**の食品はときがわ町産の食材を使用しています。
☆日にちに〇印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数　小学校22回　中学校22回】

★今月のリクエスト献立★
・2日(水)　萩ヶ丘小学校　5年　小澤雪月さん

★今月のリクエスト献立★