



# 令和3年10月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 21回

稲沢東部学校給食調理場

ようび	月	火	水	木	金
こんだて めい	<p><b>健康な体作りは、食事から！</b></p> <p>美<sup>み</sup>の秋<sup>あき</sup>、食欲<sup>あき</sup>の秋<sup>あき</sup>になりました。健康<sup>けんこう</sup>な体作り<sup>からだづく</sup>のために、食事<sup>か</sup>は欠<sup>か</sup>かすことができません。栄養<sup>えいよう</sup>バランスのよい食事<sup>しょくじ</sup>を心がけましょう。</p> <p>○主食・主菜・副菜をそろえよう</p> <p>○1日3食きちんと食べよう</p>		<p><b>10月10日</b></p> <p><b>目の愛護デー</b></p> <p>ゲームやスマートフォンで目を疲<sup>めつか</sup>れさせている人はいませんか？ 目の健康<sup>けんこう</sup>のためにも、目を休<sup>やす</sup>ませたり、目の健康<sup>けんこう</sup>に役立つ食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>を食べたりしましょう。ブルーベリー</p>	<p><b>26日</b></p> <p><b>青森県の郷土料理</b></p> <p>じゃっぱ汁<sup>じゅう</sup>の「じゃっぱ」は、津軽<sup>つがる</sup>の方言<sup>ほうげん</sup>で「捨<sup>す</sup>てるもの」という意味<sup>いみ</sup>です。いつもは食<sup>た</sup>べずに捨<sup>す</sup>てる魚<sup>さかな</sup>の頭<sup>あたま</sup>や骨<sup>ほね</sup>、皮<sup>かわ</sup>など「アラ」とよばれ、ぶ<sup>ぶ</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>ん<sup>ん</sup>ま<sup>ま</sup>る<sup>る</sup>つか<sup>つか</sup>し<sup>し</sup>る部分<sup>ぶぶん</sup>を丸<sup>まる</sup>ごとと使<sup>つか</sup>った汁<sup>じゅう</sup>です。</p>	<p><b>1日</b></p> <p>あげぎょうざ(2こ)</p> <p>わかめのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p>
	さいり みどり めい	<p>4日</p> <p>あいちのにくだんご(2こ)</p> <p>ひじきのいために</p> <p>かきたまじる</p> <p>ごはん</p>	<p>5日</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ソフトめん</p> <p>にくみそかけ</p> <p>さつまいものまっちゃんぶら</p> <p>ぶたにく ちくわ みそ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>6日</p> <p>さんまのみぞれに</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ぶたまじる</p> <p>ごはん</p>	<p>7日</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>クロスロールパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>オムレツ</p> <p>ぶたにく だいず たまご</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
こんだて めい	<p>11日</p> <p>とりにくのレモンに</p> <p>だいこんばあえ</p> <p>きりほしだいこんのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>12日</p> <p>ほうれんそうのナムル</p> <p>わふうとんこつラーメン</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>はるまき</p> <p>ぶたにく なると はるまき</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>13日</p> <p>にくづめいなるのふくめに</p> <p>さんしょくきんぴら</p> <p>つみれじる</p> <p>ごはん</p>	<p>14日</p> <p>キャバツソテー</p> <p>サーモンドック(サブイッパル)</p> <p>くりとさつまいものポターージュ</p> <p>ソース</p> <p>サーモンフライ</p> <p>とりにく サーモンフライ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>15日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>にあえ</p> <p>あきのみかくじる</p> <p>だいこんばあえ</p> <p>ごはん</p>
	さいり みどり めい	<p>とうふ あぶらあげ みそ とりにく</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>にんじん こまつな だいこんば</p> <p>きりほしだいこん えのきたけ</p> <p>レモン はくさい</p> <p>ごはん でんぷん さとう</p> <p>あぶら</p>	<p>とうふ いわし あぶらあげ みそ</p> <p>ぎゅうにゅう こんぶ</p> <p>だいこんば にんじん</p> <p>えのきたけ はくさい ねぎ</p> <p>うめ だいこん なめこ</p> <p>ごはん さといも さとう</p> <p>あぶら ぶどうゼリー</p>	<p>にくづめいなり はんぺん つみれ とうふ</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>にんじん さやいんげん</p> <p>ごぼう ねぎ</p> <p>こんにゃく だいこん しょうが</p> <p>ごはん さとう</p> <p>ごま ごまあぶら</p>	<p>とりにく サーモンフライ</p> <p>にんじん パセリ</p> <p>キャバツ たまねぎ</p> <p>パン さつまいも くり</p> <p>あぶら ホワイトルウ</p>
こんだて めい	<p>18日</p> <p>リボンパスタとブロッコリーのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きのこのブラウンシチュー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>19日</p> <p>ほねぶとあえ</p> <p>しらたまうどん</p> <p>ごもくうどん</p> <p>ちくわのいそべあげ(2ほん)</p> <p>とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ</p> <p>ぎゅうにゅう しらす あおのり</p>	<p>20日</p> <p>ハンサンスー</p> <p>オレンジ</p> <p>マーボービーンズ</p> <p>ごはん</p>	<p>21日</p> <p>さつめめサラダ</p> <p>りんごパン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>チキンゲット2コ</p> <p>とりにく かつお だいず ミツヒベ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>22日</p> <p>さばのぎんがみやき</p> <p>いんげんのごまあえ</p> <p>かんとうに</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにく うずらたまご ちくわ がんもどき さば みそ</p> <p>ぎゅうにゅう こんぶ</p>
	さいり みどり めい	<p>ぶたにく</p> <p>ぎゅうにゅう ヨーグルト</p> <p>にんじん パセリ ブロッコリー</p> <p>たまねぎ エリンギ コーン</p> <p>ぶなしめじ</p> <p>むぎごはん じゃがいも パスタ</p> <p>ハヤシルウ ごまドレッシング</p>	<p>とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ</p> <p>ぎゅうにゅう しらす あおのり</p> <p>にんじん こまつな</p> <p>たまねぎ ほししいたけ ねぎ</p> <p>もやし</p> <p>しらたまうどん さとう こむぎこ</p> <p>あぶら</p>	<p>とうふ ぶたにく だいず ぶたレバー みそ ハム</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ にんにく ねぎ</p> <p>きゅうり キャバツ オレンジ</p> <p>ごはん さとう でんぷん はるさめ</p> <p>あぶら ごまあぶら</p>	<p>とりにく かつお だいず ミツヒベ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん パセリ</p> <p>りんご たまねぎ エリンギ</p> <p>にんにく えだまめ キャバツ</p> <p>パン マカロニ さつまいも</p> <p>あぶら やさいドレッシング</p>
こんだて めい	<p>25日</p> <p>れんこんバーグのきのこあんかけ</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>26日</p> <p>スタミナいため</p> <p>りんご</p> <p>じゃっぱじる</p> <p>ごはん</p>	<p>27日</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ツナあえ</p> <p>あきじゃがのにくじゃが</p> <p>ごはん</p>	<p>28日</p> <p>とうにゅうあんにとらふ</p> <p>こがたロールパン</p> <p>やきそば</p> <p>ウインナー</p> <p>ぶたにく ちくわ ウインナー</p> <p>ぎゅうにゅう あおのり</p>	<p>29日</p> <p>かぼちゃコロック</p> <p>のりつくだに</p> <p>はりはりづけ</p> <p>いものこじる</p> <p>ごはん</p>
	さいり みどり めい	<p>あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ハンバーグ かつおぶし</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>にんじん ほうれんそう</p> <p>だいこん ねぎ はくさい</p> <p>まいたけ えのきたけ れんこん</p> <p>ごはん さつまいも さとう でんぷん</p> <p>あぶら</p>	<p>たら ぶたにく とうふ みそ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん たら</p> <p>だいこん ほししいたけ たまねぎ</p> <p>にんにく こんにゃく ねぎ りんご</p> <p>ごはん さとう</p> <p>ごま あぶら</p>	<p>ぶたにく ちくわ たまご ツナ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん さやいんげん こまつな</p> <p>たまねぎ こんにゃく</p> <p>しょうが キャバツ</p> <p>ごはん じゃがいも さとう</p>	<p>ぶたにく ちくわ ウインナー</p> <p>ぎゅうにゅう あおのり</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ キャバツ</p> <p>パイナップル みかん もも</p> <p>パン やきそばめん あんにんどうふ さとう</p> <p>あぶら</p>

あか：おもにからだをつくるもの

みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもの

き：おもにねつやちからのもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。