令和3年度

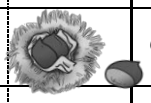
10月　予定献立表

境港市学校給食センター

【今月の献立テーマ】旬のものを味わおう(秋)

【今月の行事食等】*6日：災害時の献立 *8日：まぐろの日献立 *11日：目の愛護デー献立 *18日：かみかみ献立 *19日：おさかな王国境港の日献立 *22.25日：秋の味覚献立 *29日：食品ロス削減の日献立

日	曜	献立 主食	牛乳	主菜・副菜・その他	使用予定材料と体内でのはたらき 赤：体をつくるもとになる 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	緑：体の調子をととのえる 3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	黄：エネルギーのもとになる 5群（炭水化物）	6群（脂質）	小学校 中学年 熱量（kcal）
1	金	ごはん	○	とり肉とさつまいものあまずいため しらすあえ 焼きぶたスープ	とり肉 焼きぶた	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん にら こまつな	ねぎ しょうが キャベツ だいこん しいたけ	ごはん はるさめ さとう さつまいも でんぷん	あぶら	615
4	月	ごはん	○	さばのみそ煮 あらめのいり煮 ほうれんそうのすまし汁	さば みそ とり肉 あぶらあげ とうふ かつおぶし	牛乳 あらめ だしこんぶ	にんじん ほうれんそう	えだまめ ぶなしめじ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	637
5	火	ごはん	○	あげシューマイ のりあえ たまねぎとあつあげのみそ汁	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 のり 煮ぼし	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	630
*6	水	ひじょうしょくカレー	○	チキンフランク フルーツあえ かんたんミネストローネ さつまいもスティック	チキンフランク まぐろ水煮 だいず	牛乳	トマト にんじん	みかん りんご とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	ごはん ナタデココ じゃがいも てぼう きんときまめ さとう さつまいも	あぶら	596
7	木	ごはん	○	焼きかれい れんこんのきんぴら もずくのみそ汁 なっとう	かれい ぶた肉 あつあげ みそ なっとう	牛乳 もずく 煮ぼし	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま	624
*8	金	ごはん	○	まぐろソイフライ コールスロー しろねぎのカレースープ	まぐろ こうやとうふ だいず ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ ぶなしめじ	ごはん こめこ てぼう きんときまめ	あぶら	685
*11	月	ごはん	○	さんまのしょうが煮 ちぐさあえ なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	さんま ポークハム あぶらあげ みそ とり肉 あぶらあげ	牛乳 煮ぼし	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ なす ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ブルーベリーゼリー でんぷん	あぶら	662
12	火	ごはん	○	ハムステーキ たこのマリネ とう乳コーンスープ	ハムステーキ たこ ぶた肉 とう乳	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん とうもろこし たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	617
13	水	ごはん	○	あじフライ だいずとひじきの煮もの なめこのみそ汁	あじ とり肉 だいず とうふ みそ	牛乳 煮ぼし ひじき	にんじん ピーマン こまつな	こんにゃく しいたけ なめこ だいこん	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	624
14	木	ごはん	○	ごもくたまご焼き ごますあえ にくじゃが	たまご ぶた肉 あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま	627
15	金	ごはん	○	ハンバーグきのこソースがけ かいそうサラダ ごろごろこんさいスープ	とり肉 ぶた肉 牛肉 チキンウインナー	牛乳 のり わかめ こんぶ とさかのり	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ しめじたけ エリンギ ねぎ だいこん えだまめ	ごはん さとう さといも	あぶら	619
*18	月	げんまいいりごはん	○	はまちのなんばんづけ きりぼしだいこんのいため煮 わかめのみそ汁	はまち ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 煮ぼし わかめ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ キャベツ こんにゃく	げんまいいりごはん さとう でんぷん	あぶら	662
*19	火	ごはん	○	さかいみなとサーモンのみそマヨ焼き キャベツのこんぶあえ のっぺい汁 あじつけのり	ぎんざけ みそ とり肉 焼きとうふ	牛乳 こんぶ のり 煮ぼし	にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう さといも でんぷん	ノンエッグマヨネーズ ごま	625
20	水	ごはん	○	チキンカツ らっきょうサラダ コンソメスープ	とり肉 まぐろ水煮 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん	らっきょう キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	ごはん こめこ さとう じゃがいも でんぷん てぼう きんときまめ	あぶら	611
21	木	ごはん	○	ビビンバ もやしのナムル とうふのちゅうかスープ	牛肉 とうふ ポークハム	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり もやし しいたけ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	602
*22	金	くりごはん	○	いわしのうめ煮 にしきあえ 浜のいも汁	いわし たまご ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 煮ぼし	こまつな にんじん	うめ キャベツ ねぎ	ごはん くり さとう でんぷん さつまいも		620
*25	月	ごはん	○	ポークウインナー ビーンズサラダ あきのみのりスープ	ポークウインナー まぐろ水煮 だいず とり肉 とう乳	牛乳	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	ごはん さつまいも いんげんまめ		642
26	火	ごはん	○	さばのしお焼き ふきよせ煮 かきたま汁	さば とり肉 たまご とうふ かつおぶし	牛乳 だしこんぶ	にんじん ほうれんそう	しいたけ だいこん こんにゃく れんこん キャベツ	ごはん さとう でんぷん		636
27	水	ごはん	○	じゃころっけ りっちゃんサラダ パズーのミートボールスープ ぶどうゼリー	ポークハム かつおぶし とり肉 だいず	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ ぶどうゼリー でんぷん	あぶら	669
28	木	ごはん	○	ぶたにくのみそいため ごまあえ いももちスープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ にんにく もやし しいたけ きりぼしだいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん いももち	あぶら ごま	607
*29	金	わかめごはん	○	エコかきあげ だしこんぶときのこのつくだ煮ふう かわつきこんさいのぶた汁	だいず 牛肉 ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ 煮ぼし だしこんぶ	にんじん はねぎ かぼちゃ	ねぎ ごぼう しいたけ えのきたけ しめじたけ エリンギ こんにゃく だいこん	ごはん こめこ さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごま	662



● ＿のある食材は、境港産です。

● 毎月19日は、「食育の日」です。境港市の学校給食では、「おさかな王国境港の日献立」として、地元でとれた食材を使用し児童生徒に紹介します。