



10がつのこんだてよていひょう



七城給食センター

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなびりょう			えいばうりょう		ひとくちメモ	
					まいる	あか	みどり	たんぱく	たんぱく		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちよつしきをととのえる	たんぱく	たんぱく		
2	げつ	むぎごはん		とうふのちゅうかに パンサンスー	こめ むぎ さとう まんぷん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ハム だまご ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのご しいたけ ねぎ しょうが もやし にんにく きくらげ きゅうり	597	224	豆腐の中身では、豆腐を92丁つがいます。	
3	か	コッペパン		あさやさいのシチュー ツナとごぼうのサラダ	パン さつまいも あぶら パター ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	641	251	シチューの中にいくつ秋野菜が入っているか、探してみてくださいね。	
4	まい	中秋の名月～お月見献立～			こめ むぎ さといち あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ	にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	686	204	10月4日は中秋の名月です。お月見にはおいしいものを食べます。献立ではお月見の漬物です。	
		ゆかりごはん		さといものうまに わかめのすのもの つきみだんご							
5	もく	しよくパン		ちゃんぽん シューマイ ミニトマト ブルーベリージャム	こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく コーン しょうが トマト ブルーベリー	618	260	今日は、10月10日の日曜日の昼食に先立って、平日よりブルーベリージャムの献立です。	
6	せん	チキンライス		やさしいスープ あんぱんフルーツ	こめ むぎ パター じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ みかん パイン もも パナナ	615	194	前期最終日です。前期の思い出を話しながら給食を楽しんで下さいね。	
12	もく	あげパン		ポトフ ビーンズサラダ	パン あぶら さなご じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウィナー だいず せんとうきまめ だいふくまめ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ えだまめ コーン きゅうり	683	233	ビーンズサラダには3つの豆が入っています。よく見て食べてください。	
13	せん	さつまいもごはん		かきたまじる さんまのかぼすに キャベツのおますあえ	こめ さつまいも ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう だまご とうふ さんま かまぼこ	にんじん しだいけ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	641	244	割のさつまいもがゴロゴロ入った口はんです。秋の味を楽しんで下さいね。	
16	げつ	せわりのコッペパン		クイッチオスープ ポテトサラダ アーモンドカル	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり	652	250	タイでは米粉を「クイッチオ」、小麦粉を「バーミー」といいます。	
17	か	ごはん		ゆっぺいじる いわしゴマころもあげ こんぶあえ ふりかけ	こめ こんにゃく でんぷん あぶら さといち	ぎゅうにゅう とりにく ちくわいわし あつあげ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり こんぶ	711	244	いわしごま漬 揚げはカミカミメニューです。よく噛んで食べると頭の働きがよくなります。	
18	まい	あじめくり～献立～			こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ ちりめん とりにく とうふ わかめ	にんじん しだいけ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	597	251	今月の献立は「秋の味」です。きんぎょめしは、ある野菜を金魚に見立てます。	
		きんぎょめし		とうふのすましじる けいちゃん もちゼリー							
19	もく	しよくパン		にこみうどん れんこんのサラダ りんごジャム	こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ あげ とりにく	たまねぎ しだいけ にんじん ねぎ れんこん キャベツ コーン きゅうり りんご	606	216	泥の中で育つれんこんは、空気を運ぶために穴があいています。	
20	せん	あさあじカレー		コスモスサラダ てづくりのぶどうゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	709	218	コスモスと一緒に合わせて赤玉ねぎが入ったコスモス色のサラダです。	
23	げつ	こめこパン		ビーフシチュー ビーナッツサラダ	こめこパン じゃがいも さとう オリブオイル ビーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	655	259	ビーフシチューを食べて体のしんから温まりましょう。	
24	か	むぎごはん		さつまいる しのだに きりぼしだいにんのごますあえ	こめ むぎ さつまいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	735	260	あえものに切り干し大根をいれると、うまみがでるのでおすすめです。	
25	まい	セルフおにぎり		だいずのいそじ けんさサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ くわわかめ ハム だいず	やきのり うめ にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし こんぶ	621	254	1年生の国語「サラダで元気」に登場する「元気サラダ」です。	
26	もく	ミルクパン		こまつなとたまごのスープ さからのチリソースあえ おうとう	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ だまご	こまつな たまねぎ にんじん ピーマン もも	680	310	ちょっとピリっと辛いチリソースで揚げた鶏と野菜をあえます。	
27	せん	むぎごはん		マーボーなす しめじのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	にんじん たまねぎ なす ねぎ だけのご しめじ ほうれんそう もやし	571	224	しめじなどのきのこ類は低カロリーで代謝をよくする働きがあります。	
30	げつ	ひじきごはん		ぶたじる こまネースあえ	こめ むぎ さとう さといち こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく とうふ とりにく ちくわ	ひじき しだいけ にんじん ねぎ えだまめ しょうが だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	611	219	こまとマヨネーズで野菜をあえた、こまネースあえです。	
31	か	こめこパン		かぼちゃのクリームスープ キャベツとりんごのサラダ	こめこパン あぶら さとう 油 パター ビーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	608	239	10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを食べて楽しみましょう。	