10月給食だより

2024年

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

日	曜	よていこんだて		お知らせ	食品名					
					（1群） 赤	（2群）	（3群） 緑	（4群）	（5群） 黄	（6群）
					魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類（米、パン、めん） いも類、さとう、かし	油類
					おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品	
1	火	牛乳 こがたパン	にくだんご ツナのわふうサラダ やさいラーメン		とりにく ツナ、かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん**	たまねぎ、だいこん、キャベツ えだまめ、**きゅうり**、ねぎ くわい、コーン、もやし	パン、ちゅうかめん でんぷん さとう	ごま ごま油
2	水	牛乳 ごはん	とりにくのバーベキューソースやき さつまいもサラダ あおなのすましじる		とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** こまつな	りんご、**きゅうり** たまねぎ、ほししいたけ しょうが、にんにく	**米** さつまいも、さとう ほしぶどう	ノンエッグマヨネーズ
3	木	牛乳 ごはん	えびカツ やさいいため なすとあつあげのみそしる		えび あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ピーマン	キャベツ、たまねぎ コーン、しめじ なす、ねぎ	**米** でんぷん パンこ	米油
4	金	牛乳 ごはん	かにたまあんかけ リャンバンサンスー とうふのちゅうかスープ		かにふうみかまぼこ たまご、とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ	ほししいたけ、もやし たけのこ、ねぎ キャベツ、**きゅうり**	**米** さとう、はるさめ でんぷん	ごま油
7	月	牛乳 ごはん	あきやさいカレー ごぼうサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん**	にんにく、しょうが、ごぼう、コーン セロリ、たまねぎ、**きゅうり** しめじ、れんこん、なす、キャベツ	**米** さつまいも	米油、ごま カレールウ ノンエッグマヨネーズ
8	火	牛乳 コッペパン	とりにくのポテトフレークやき シャキシャキサラダ ほうれんそうときのこのシチュー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう みずな	だいこん **きゅうり**、コーン たまねぎ、しめじ	パン じゃがいも さとう、米こ	ノンエッグマヨネーズ ごま油 米油
9	水	牛乳 ごはん	なっとうのにくみそいため カットトマト たまごとじに		なっとう、たまご ぶたにく みそ、こうやどうふ	ぎゅうにゅう	**にんじん** トマト グリンピース	たまねぎ ねぎ、しょうが はくさい、ほししいたけ	**米** さとう じゃがいも	米油
10	木	牛乳 ごはん	目のあいごデーこんだて ◇◇◇ 6年生は宿泊学習のため給食なし・1年生親子給食会 ◇◇◇ あかうおのもみじやき ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー		あかうお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ ブルーベリー たまねぎ、しめじ ねぎ	**米** ゼリー さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま
11	金	牛乳 ごはん	◇◇◇ 6年生は宿泊学習のため給食なし ◇◇◇ いかのチリソースいため あおのりポテト はるさめのちゅうかスープ		いか とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	**にんじん** いんげん	たまねぎ、しょうが ねぎ、ほししいたけ にんにく、はくさい	**米** でんぷん、はるさめ さとう、じゃがいも	米油 ごま油
14	月	スポーツの日								
15	火	牛乳 こがたパン	ソースやきそば だいコーンサラダ さわしがき		ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ピーマン	キャベツ、もやし、コーン たまねぎ、だいこん **きゅうり、さわしがき**	パン やきそばめん さとう	米油 ごま ごま油
16	水	牛乳 ごはん	カップエッグ やさいのおかかあえ だいずのいそに		たまご、さつまあげ かつおぶし **だいず**、あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** こまつな いんげん	はくさい、ごぼう もやし だいこん	**米** さとう	米油
17	木	牛乳 ごはん	ふくらぎのごまみそ焼き たくあんあえ さつまいものみそしる		ふくらぎ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん**	しょうが、たまねぎ キャベツ、ごぼう、ねぎ **きゅうり**、だいこん	**米** さとう さつまいも	ごま
18	金	牛乳	♪♪♪ まめなけ！ランチ ♪♪♪ フリルレタスのチャーハン まめなけサラダ ワンタンスープ		たまご **だいず**	ぎゅうにゅう	**にんじん** にら	ねぎ、キャベツ、**きゅうり** しょうが、にんにく、もやし、はくさい **フリルレタス**、ほししいたけ	**米** ワンタン	米油 ごま油 ごま
21	月	牛乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ ゆかりあえ たまごととうふのスープ		ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	**にんじん** かぼちゃ こまつな	たまねぎ、しいたけ **きゅうり** キャベツ	**米** さとう こむぎこ、でんぷん	ごま油 米油
22	火	牛乳 こめこパン	とりにくときのこのトマトソースやき スパゲッティサラダ はくさいとコーンのスープ		とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	**にんじん**	しめじ、はくさい、ほししいたけ たまねぎ、コーン キャベツ、**きゅうり**	パン、米こ スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ
23	水	牛乳 ごはん	さんまのカレーやき さんしょくおひたし じゃがいもとわかめのみそしる		さんま うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** こまつな	キャベツ たまねぎ もやし	**米** じゃがいも	ごま
24	木	牛乳 ごはん	ショーロンポー もやしとニラのナムル マーボーどうふ		ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	**にんじん** にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが たけのこ、もやし、にんにく ほししいたけ、**きゅうり**、ねぎ	**米** はるさめ、こむぎこ でんぷん、さとう	ごま ごま油 米油
25	金	牛乳 ごはん	こうやどうふのからあげ ごまネーズあえ なめこじる		こうやどうふ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	**にんじん** こまつな	にんにく、しょうが キャベツ、ねぎ なめこ、だいこん	**米** さとう でんぷん	米油 ノンエッグマヨネーズ ごま
28	月	牛乳 ごはん	ポテトオムレツ きりぼしだいこんのナポリタンふう とうふとえのきのみそしる		たまご、みそ ウインナー とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	**にんじん** ピーマン	たまねぎ、えのきたけ きりぼしだいこん にんにく、ねぎ	**米** じゃがいも	米油
29	火	牛乳 コッペパン	とりにくのオリーブオイルやき はくさいとりんごのサラダ コンソメスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん**	にんにく、たまねぎ はくさい、りんご **きゅうり**、しめじ、コーン	パン さとう じゃがいも	オリーブ油 米油
30	水	牛乳 ごはん	ちくわのこめこあげ コーンいりおひたし ちくぜんに	ちくわのこめこあげ 一人2こ	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	**にんじん** こまつな いんげん	キャベツ、もやし コーン、ごぼう れんこん、ほししいたけ	**米** 米こ、さとう さといも	米油 ごま ごま油
31	木	牛乳 ごはん	♪♪♪ ハロウィンこんだて ♪♪♪ だいずいりミートローフ ゆでやさい パンプキンポタージュ		**だいず** ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	**にんじん** かぼちゃ	たまねぎ キャベツ、むらさきキャベツ **きゅうり**、コーン	**米** パンこ、米こ じゃがいも	

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※太字は地場産食材です。（お米は朝日町産の富富富です。）

☆都合により献立を変更する場合があります。