



# 令和4年10月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		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	家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		
3月	北栄町産牛丼	○	北栄町産牛丼の具 砂丘ながいものみそ汁 北栄野菜のはりはり和え	梨	こめ さとう ながいも こんにゃく		ぎゅうにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ きゅうり ごまつな だいこん なし	海そう類
4火	コッペパン	○	秋さけのコーンフレーク焼き さつまいものシチュー コールスローサラダ		パン パンこ コーンフレーク さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら ドレッシング	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	豆類 海そう類 くだもの類
5水	ごはん	○	揚げ出し豆腐の彩りあんかけ さといものみそ汁 炒りどり		こめ さとう かたくりこ さといも こんにゃく	あぶら	とうふ あつあげ みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	コーン ちんげんさい あかピーマン にんじん しろねぎ ごぼう たけのこ しょうが いんげん	海そう類 くだもの類
6木	ごはん	○	マーボー大根 きのこのワンタンスープ 梨入りフルーツ杏仁		こめ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ あんにとろろ	ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ しろねぎ いら んにく しょうが にんじん なし もやし ほししいたけ しめじ えのきたけ おうとう パイン	海そう類
7金	わかめごはん	○	豚肉とキャベツのねぎ塩炒め たまごスープ 大学いも		こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし ねぎ にんじん えのきたけ コーン	くだもの類
11火	コッペパン	○	タンドリーチキン とうがんのミネストローネ ブロッコリーとさつまいものサラダ		パン さとう じゃがいも マカロニ さつまいも	オリーブあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	んにく とうがん にんじん なす トマト パセリ きゅうり ブロッコリー	豆類 海そう類 くだもの類
12水	ごはん	○	さんまのみぞれ煮 さつまいもの豆乳みそ汁 高野豆腐のたまごとじ		こめ さとう さつまいも	あぶら	さんま みそ あぶらあげ とうにゅう たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しろねぎ えのきたけ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	海そう類 くだもの類
13木	ごはん	○	肉みそ納豆 じゃがいものみそ汁 こまつなのり酢和え		こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	なっとう みそ あぶらあげ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう のり	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな もやし きピーマン	くだもの類
14金	ゆかりごはん	○	北栄特製から揚げ あご竹輪のすまし汁 カラフルポテトサラダ		こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく あごちくわ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	しそ にんにく しょうが だいこん にんじん ねぎ えのきたけ あかピーマン コーン きゅうり	海そう類 くだもの類
17月	ごはん	○	パリパリ揚げぎょうざ 八宝菜 そうめんかぼちゃのパンサンスー		こめ さとう こむぎこ かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ちんげんさい いら どうめんかぼちゃ きゅうり	豆類 海そう類 くだもの類
18火	きなこ揚げパン	○	豚肉の梨ソース炒め とうがんのポトフ	りんご	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ なし ピーマン とうがん しろねぎ ブロッコリー	海そう類
食育の日										
19水	ごはん	○	あじフライ砂丘らっきょうタルタル ゴロゴロ野菜のごまみそ汁 キャベツのおかか炒め	りんご	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ごま	あじ たまご ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	らっきょう パセリ かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ りんご キャベツ ごまつな コーン	海そう類
20木	ごはん	○	若鶏肉の梅みそ焼き わかめのすまし汁 大根のカレー煮		こめ かたくりこ	あぶら	とりにく みそ ぶたにく とうふ あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん んにく いんげん	くだもの類
21金	ごはん	○	ハンバーグ北条ぶどうソースかけ なめこ汁 ながいものサラダ		こめ パンこ さとう ながいも	あぶら	ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ おから たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ ごぼう ぶどう だいこん にんじん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	
24月	ごはん	○	あごのかば焼き みそけんちん汁 豚肉と白ねぎの塩こうじ炒め	りんご	こめ さとう こむぎこ さといも かたくりこ こんにゃく	あぶら	とびうお とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ ピーマン りんご	海そう類
25火	コッペパン	○	ジビエのチリコンカン パンプキンポタージュ 秋のフルーツヨーグルト		パン かたくりこ じゃがいも	あぶら	いのししく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんじん んにく かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ おうとう なし りんご かき	海そう類
26水	菜めし	○	五目たまご焼き さつまい汁 切りほしだいこんの酢のもの	いちじく	こめ さとう さつまいも	あぶら	たまご ベーコン とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんな ほししいたけ コーン ごまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きりほしだいこん きゅうり	くだもの類
27木	ごはん	○	ごぼうミンチカツ 秋の美りカレー 大根と水菜のサラダ		こめ パンこ かたくりこ さつまいも さといも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん んにく しろねぎ しめじ なし みずな エリンギ だいこん コーン	豆類 くだもの類
28金	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ちんげんさいの彩りスープ 五目ひじき		こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんじん ちんげんさい コーン えだまめ	くだもの類
31月	ごはん	○	白身魚のレモンマリネ じゃがいものそぼろ煮 干草和え	レモン	こめ さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ほき ハム とりにく	ぎゅうにゅう	んにく しょうが レモン たまねぎ にんじん えだまめ ごまつな もやし	豆類 海そう類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭