



令和5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
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	
2月	ごはん	○	北栄特製から揚げ じゃがいものみそ汁 はりはり和え	梨	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん もやし こまつな なし	海そう類	
3火	コッペパン	○	肉団子デミグラスソースかけ ポトフ ごぼうサラダ		パン さとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ぶたにく ウイナー まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ ブロッコリー ごぼう キャベツ きゅうり	豆類 海そう類 くだもの類	
4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 みそ かまぼこ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかピーマン だいこん にんじん ねぎ れんこん たけのこ しょうが いんげん	海そう類 くだもの類	
5木	ごはん	○	ますのノンエッグマヨ焼き カレースープ 梨入りフルーツ合わせ		こめ ゼリー	ノンエッグマ ヨネーズ	ます みそ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん こまつな おうとう パイン	いも類 海そう類	
6金	ごはん	○	チンジャオロース かきたま汁 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	たけのこ にんじん ピーマン しょうが えのきたけ たまねぎ かつら	海そう類 くだもの類	
10火	コッペパン	○	タンドリーチキン ABCマカロニスープ ブロッコリーとさつまいものサラダ		パン マカロニ さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく だいこん にんじん キャベツ しめじ パセリ きゅうり ブロッコリー	豆類 海そう類 くだもの類	
11水	ごはん	○	いわしのかぼすレモン煮 じゃがいものそぼろ煮 高野豆腐のたまごとし		こめ さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	あぶら	いわし たまご ぶたにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	レモン かぼす たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ほししいたけ ねぎ	海そう類	
12木	ごはん	○	肉みそ納豆 なめこ汁 こまつなのり酢和え		こめ さとう	ごまあぶら	なとう とりにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	しょうが ねぎ なめこ たまねぎ ちんげんさい にんじん しろねぎ こまつな もやし	いも類 くだもの類	
13金	ごはん	○	白身魚のフライ あご竹輪のすまし汁 ながいもの梅和え		こめ こむぎこ パンこ なめこ	あぶら	ほき とうふ あごちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	海そう類 くだもの類	
16月	ごはん	○	しゅうまい 八宝菜 中華サラダ		こめ さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか ハム	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ちんげんさい もやし コーン	豆類 海そう類 くだもの類	
17火	きなこ揚げパン	○	豚肉の梨ソース炒め さつまいものシチュー		パン さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	きなこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ なし ピーマン しめじ しろねぎ	海そう類	
18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		こめ パンこ こむぎこ こんにゃく じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	あじ みそ たまご 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 キャベツ こまつな コーン	海そう類 くだもの類	
19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	りんご	こめ かたくりこ	あぶら	とりにく みそ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	うめ たまねぎ にんじん ねぎ りんご だいこん にんにく いんげん トマト		
20金	ごはん	○	おからハンバーグ北条ぶどうソースかけ きのこスープ ながいもサラダ		こめ さとう パンこ なめこ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく 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 もやし えのきたけ エリンギ にんじん ほししいたけ トマト しろねぎ キャベツ きゅうり		
23月	ごはん	○	竹輪のごま揚げ みそけんちん汁 豚肉のキムタク炒め		こめ こむぎこ かたくりこ さといも こんにゃく	ごま あぶら ごまあぶら	ちくわ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	海そう類 くだもの類	
24火	コッペパン	○	照り焼きチキン ミネストローネ 秋のフルーツヨーグルト		パン さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ	オリーブあぶら	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ にんじん しめじ にんにく トマト パセリ おうとう なし りんご かき	豆類 海そう類	
25水	ごはん	○	さわらの白みそ焼き さつま汁 切干大根の酢の物		こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ こまつな きりほしだいこん きゅうり	くだもの類	
26木	ごはん	○	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 こむぎこ さといも かたくりこ さつまいも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しろねぎ しめじ エリンギ なし だいこん みずな コーン	豆類 海そう類	
27金	ごはん	○	さけのムニエル ちんげんさいのスープ れんこんとキャベツの塩だれ炒め		こめ こむぎこ	バター あぶら	さけ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ちんげんさい えのきたけ れんこん キャベツ たまねぎ いんげん	いも類 海そう類 くだもの類	
30月	ごはん	○	はまちのごまみそ焼き 豚汁 干草和え		こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	はまち みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	海そう類 くだもの類	
31火	コッペパン	○	チリコンカン パンプキンポタージュ コールスローサラダ	りんご	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ピーマン にんじん りんご にんにく トマト かぼちゃ セロリ パセリ キャベツ きゅうり コーン	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