

2019年

10月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働く力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245

☆材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて		1 (火) 中2欠食 麦ごはん 卵スープ おとうふシュウマイ 里芋のキムチ炒め 梨 牛乳	2 (水) 中1・2欠食 黒糖パン さつまいも豆乳スープ チキンの香草焼き ひじきサラダ ぶどう 牛乳	3 (木) 中2欠食 麦ごはん 肉団子スープ いわしのカリカリフライ 千草和え バナナ 牛乳	4 (金) 小豆ごはん  イナムドゥチ 魚天ぷら クープイリチー みかん 牛乳 カジマヤーのお祝い献立
		牛乳 とうふ 卵 ぶた肉 米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 里芋 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん キャベツ なら きくらげ 白菜 梨	牛乳 とり肉 白いんげん豆 豆乳 かにかま ひじき 米 麦 小麦粉 バター さつまいも 三温糖 白ごま 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ぶどう	牛乳 とり肉 ぶた肉 いわし 卵 米 麦 でん粉 三温糖 すりごま にんじん 白菜 大根 しめじ こまつな きゅうり もやし バナナ	牛乳 ホキ 卵 ぶた肉 かまぼこ 昆布 米 麦 小豆 三温糖 サラダ油 小麦粉 切干大根 にんじん こんにやく 大根 しいたけ みかん
こんだて	7 (月) 麦ごはん 冬瓜ソテー アーサ入り卵焼き グンボーイリチー 梨 牛乳	8 (火) オムライス 野菜スープ マカロニサラダ ネーブル 牛乳	9 (水) もちきびごはん アーサのみそ汁 さばの照り焼き おからイリチー みかん 牛乳	10 (木) 目の愛護デー 麦ごはん 豚汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草のごま和え 柿 牛乳	11 (金) 十三夜(栗名月) 栗ごはん しいらと大根のみそ汁 厚あげのきのこあん チーズ大福 牛乳
こんだて	14 (月・祝) ♪旬の食べものを知ろう 	15 (火) 麦ごはん とうふと白菜のみそ汁 白身魚フライ 切干大根のごま酢和え 梨 牛乳	16 (水) 世界食糧デー カレーライス ごまジャコ和え 黄桃 牛乳	17 (木) 沖縄そばの日 汁そば (めん、肉、かまぼこ、汁) 酢みそ和え ソーヌイ 牛乳	18 (金) 中・欠食 胚芽パン 秋の味覚シチュー トマトミートオムレツ アーモンドサラダ ぶどう 牛乳
こんだて	21 (月) 小・欠食 カンダバーじゅうい 焼き芋 きびなごのから揚げ ニガナのソーネー みかん 牛乳	22 (火・祝) ♪旬の食べものを知ろう 	23 (水) 中華あんかけそば 棒棒鶏(バンバンジー) フルーツ杏仁 牛乳	24 (木) 二色丼 (ごはん、肉そぼろ、いり卵) 玉ねぎのみそ汁 パパイヤと大根の梅和え ラ・フランスゼリー 牛乳	25 (金) ターメリックライス コンソメスープ 魚のピザソース焼き ビーンズサラダ ネーブル 牛乳
こんだて	28 (月) 麦ごはん 鶏肉と冬瓜のうま煮 かぼちゃとさつまいもの かきあげ 納豆 ぶどう 牛乳	29 (火) 麦ごはん わかめスープ きのこのプルコギ風 ニラじゃが 黒糖ビーンズ 牛乳	30 (水) 吹き寄せご飯 すまし汁 さんまの梅煮 ごぼうのごまマヨ和え 柿 牛乳	31 (木) たっぷり野菜スパゲティ カラフルスープ かぼちゃムース 牛乳	10月のうちな～行事食♪ 4日「カジマヤー」 数え年97歳の長寿のお祝い。 旧暦の9月7日に行われます。 この歳になると童心にかえり、 風車(カジマヤー)で遊ぶという 言い伝えがあります。  お祝い料理の「イナムドゥチ」 「クープイリチー」など 沖縄の郷土料理を組み合わせています。