



平成23年度 10月分 学校給食献立表



宮崎市立江平小学校

日曜	こんだてめい 献立名	あか 赤の食品 ちにく 血や肉になる	き 黄の食品 ちから 力や熱になる	みどり 緑の食品 からだ 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料 その他
3 月	ミニコッペパン ごもくうどん だいがくいも みかん	とりにく ちくわ あぶらあげ 	パン うどん さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ごま	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ みかん	にぼし しょうゆ さけ
4 火	むぎごはん なつとう みそじゃが くきわかめのすのもの	なつとう ぶたにく みそ くきわかめ ツナみずに 	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	いんげん たまねぎ にんじん もやし あかピーマン れんこん しょうが	さけ す しょうゆ
5 水	こくとうパン やさいスープ さかなのフライ、キャベツ、ソース	ベーコン しろみざかな たまご 	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あげあぶら	ちんげんさい たまねぎ にんじん キャベツ	にぼし しょうゆ しお こしょう さけ いっしょくソース
6 木	ごぶつきごはん ハヤシライス かいそうサラダ デザート	ぎゅうにく ヨーグルト かいそうミックス 	ごぶつきまい サラダオイル こむぎこ パター さとう ごまあぶら ごま ようなし&わなしゼリー	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン 	とりガラ ローリエ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう あかワイン しょうゆ す
12 水	コッペパン ポークビーンズ フルーツカクテル	ぶたにく ベーコン だいす 	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト パナナ みかん もも りんご ナタデ・ココ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン
13 木	きんぴらごはん あきなすのみそしる こまつなのごまあえ	ぎゅうにく うおそーめん あぶらあげ とうふ みそ ちりめん 	こめ さとう サラダオイル ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ なす ねぎ こまつな キャベツ 	しょうゆ さけ みりん しお にぼし
14 金	むぎごはん さつまじる にざかな、こんにゃく	とりにく とうふ みそ さば 	こめ むぎ さつまいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく しょうが	にぼし さけ しょうゆ みりん
17 月	ミニコッペパン やさいラーメン ちゅうかサラダ	ぶたにく ハム 	パン ちゅうかめん サラダオイル さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん たけのこ コーン ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし ほうれんそう	とりガラ トンコツ しょうゆ しお こしょう す
18 火	ざっこくごはん さといものみそしる さんまのからあげ やさいのゆかりあえ	あぶらあげ とうふ みそ さんま 	こめ じゅうにざっこく さといも でんぷん あげあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ あかピーマン きゅうり あかしそ	しお さけ にぼし こしょう カレーこ しょうゆ
19 水	しょくばん ジャム ワントンスープ ハムサラダ しおまめ	ぶたにく ハム きんときまめ 	パン ブルーベリージャム ウェーブワントン さとう サラダオイル	キャベツ ほししいたけ にんじん にら きゅうり 	にぼし しょうゆ さけ しお こしょう す
20 木	ごぶつきごはん ポテトスープ ドライカレー ヨーグルト	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく だいす ヨーグルト 	ごぶつきまい じゃがいも オリーブオイル サラダオイル パンこ	たまねぎ にんじん えのき パセリ ピーマン なす しょうが にんにく	とりガラ ローリエ しお こしょう しろワイン カレーこ ウスターソース デミグラスソース トマトケチャップ
21 金	さつまいもごはん かきたまじる サケのなんばんづけ	とうふ たまご サケ 	こめ さつまいも ごま でんぷん あげあぶら さとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり しょうが	しお さけ にぼし しょうゆ みりん す
24 月	ミニコッペパン いためビーフン りっちゃんサラダ	ぶたにく いか えび ハム こんぶ かつおぶし 	パン ビーフン ごまあぶら サラダオイル さとう	にんじん たまねぎ ちんげんさい にら ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン トマト	オイスターソース しょうゆ さけ しお こしょう す
25 火	きのこごはん さかなのすましじる せんざりだいこんのいために	とりにく ちりめん こんぶ しろみざかな とうふ でんぷん あぶらあげ 	こめ サラダオイル さとう でんぷん ぶ	なましいたけ しめじ にんじん ねぎ せんざりだいこん	しょうゆ さけ みりん しお にぼし
26 水	せわりコッペパン クリームシチュー ウィンナー、キャベツ、ケチャップ	とりにく ベーコン なまクリーム ウィンナー 	パン じゃがいも サラダオイル こむぎこ パター	たまねぎ にんじん エリンギ ちんげんさい キャベツ	とりガラ ローリエ しお こしょう いっしょくケチャップ
27 木	なめし とりにくとだいすのもの やさいのおかかあえ	とりにく だいす こんぶ てんぷら ちりめん かつおぶし 	こめ むぎ ごま サラダオイル さとう	だいこんば にんじん こんにゃく ごぼう れんこん こまつな もやし	しお しょうゆ さけ みりん
28 金	むぎごはん とうがンのみそしる さといもとさかなの揚げ煮 かき	とうふ わかめ しろみざかな みそ 	こめ むぎ でんぷん あげあぶら さといも さとう ごま	とうがん にんじん ねぎ かき 	かつおぶし にぼし しょうゆ さけ しお こしょう みりん
31 月	ミニコッペパン スパゲティナポリタン ツナサラダ デザート	ぶたにく ベーコン ツナみずに 	パン スパゲティ オリーブオイル さとう チョコクレープ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン	トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース あかワイン しお こしょう す しょうゆ



このほかに、毎日牛乳がつかます。 実施日数18日（米飯10日、パン8日）

パンにはさんで
ホットドッグは
いかが？

2年生の
リクエスト