

2024 年

10 月 献 立 表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金	
秋の味覚 10月になると、秋を感じる日が増えてきます。今月の給食には、さんま、さけ、さつまいも、きのこなど秋の味覚がたくさん登場します。 	1  飲用牛乳 オリーブパン ◎ ポークビーンズ ○ キャベツのコンソメ煮	2  飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 海草サラダ	3  飲用牛乳 ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ 大学いも	4  飲用牛乳 麦ごはん ◎ とりすき煮 ○ じゃがいものごま炒め	
7  飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ キャベツのみそ炒め	8  飲用牛乳 黒糖パン ◎ 花豆のポタージュ ○ ツナごぼう炒め	9  飲用牛乳 ごはん ○ タコライス ● ボイルキャベツ ◎ トック入りスープ	10 中間テスト ※給食はありません		11 中間テスト ※給食はありません
◎ とり肉 ちくわ じゃがいも こんにゃく 人参 厚揚げ 削り節 濃しょうゆ 砂糖		◎ とり肉 花豆ペースト 人参 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 牛乳 バター 小麦粉 塩 こしょう スライスチーズ		◎ とり肉 ちくわ じゃがいも こんにゃく 人参 厚揚げ 削り節 濃しょうゆ 砂糖	
○ ぶた肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 信州みそ 八丁みそ ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぶん		○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ		○ ぶたひき肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 酒 砂糖 ケチャップ トマト水煮 ガー粉 ウスターソース 片パセリ 塩 こしょう ● キャベツ 塩 ◎ とり肉 トック 豆腐 人参 にら 玉ねぎ 油 削り節 淡しょうゆ ごま油	
14	15  飲用牛乳 食パン ◎ ちゃんこうどん ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ	16  飲用牛乳 ごはん ○ 揚げ丸ごうざ ● 人参とツナのきんぴら ◎ 中華スープ	17  飲用牛乳 ごはん ◎ ハヤシライス ○ 梅ドレサラダ	18 食育献立（福島県）  飲用牛乳 ごはん ○ さばのみそ煮 ◎ ざくざく	
スポーツの日 		◎ うどん とり肉 うすあげ 人参 小松菜 白菜 ごぼう 削り節 だし昆布 油 淡しょうゆ みりん ○ ひじき ショウガペースト 人参 ホールソース 油 砂糖 片ソソメ 濃しょうゆ みりん △ チーズ		◎ ぶた肉 人参 にんにく しょうが 玉ねぎ 小麦粉 バター ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 油 片ソソメ ローリエ 塩 こしょう ○ 人参 ホールソース キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖	
21  飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ 小松菜のごま炒め ● ガーリックポテト	22  飲用牛乳 うすまきパン ◎ きこのフジッリパスタ ○ もやしとにらのソテー △ ココアクリーム	23  飲用牛乳 さつまいもごはん ■ さつまいもごはん ○ さけのゆずしょうゆかけ ◎ ぶた汁	24  飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ ユーリンチー	25  飲用牛乳 ごはん ○ さわらのねぎしょうゆかけ ● ひじきの甘煮 ◎ 野菜たっぷりにゅうめん汁	
◎ ぶた肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 塩 でんぶん ○ とり肉 小松菜 人参 白ごま 油 ごま油 濃しょうゆ 砂糖 みりん ● じゃがいも にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう		◎ フジッリ ペースト 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ バジル にんにく オリーブ油 白ワイン 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ ぶた肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう △ ココアクリーム		◎ ぶた肉 ちくわ うすら卵 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぶん 塩 こしょう ○ 衣付きとり肉 油 白ねぎ しょうが にんにく ごま油 砂糖 酢 濃しょうゆ みりん	
◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖		◎ とり肉 大豆 じゃがいも トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 片ソソメ 塩 こしょう ローリエ △ チーズ		◎ さわら 白ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぶん ● ぶた肉 人参 ひじき 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ そうめん 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 削り節 塩 淡しょうゆ 酒	
28  飲用牛乳 ごはん ◎ ぶたじゃが ○ マーボーキャベツ	29  飲用牛乳 コッペパン ○ 照り焼きハンバーグ ◎ ミネストローネ △ 角チーズ	30  飲用牛乳 ごはん ○ さんまの塩焼き ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁	31  飲用牛乳 ごはん ○ かぼちゃコロッケ ● とり肉と大豆の炒め煮 ◎ 沢煮わん	今月の食育献立 ざくざく（福島県） 10月の食育献立は、福島県の郷土料理「ざくざく」です。ざくざくという料理名は、いろいろな野菜をざくざく切って煮ることからつけられました。 福島県ではお祭りや大みそかなど、たくさんの人が集まった時にでされる料理だそうです。 	
◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖		○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶん ◎ とり肉 大豆 じゃがいも トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 片ソソメ 塩 こしょう ローリエ △ チーズ		○ かぼちゃコロッケ 油 砂糖 ウスターソース ● とり肉 大豆 人参 白ねぎ しょうが 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぶん ◎ ぶた肉 しいたけ たけのこ 人参 大根 白菜 小松菜 だし昆布 削り節 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぶん	