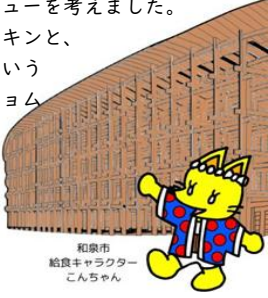
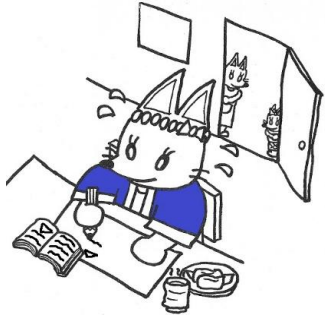


* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

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

月	火	水	木	金
万博記念献立(10月8日)		1 大阪万博校外学習	2	3
「EXPO 2025 大阪・関西万博」の開催を記念した献立です。 万博では、世界各国から人々が集まり交流が行われていることから、世界の料理と日本の食文化をつにつにしたメニューを考えました。 今回の給食では、大韓民国のヤンニョムチキンと、ベトナムのフォーが登場します。「巻く」という日本の食文化にちなんで、巻きのでやンニョムチキンを巻いて食べましょう。 		いくぞ、万博! 	 飲用牛乳 ごはん ○ さつまいものかきあげ ◎ 野菜いっぱいスープ △ のり佃煮 ○ 八宝菜 さつまいも 玉ねぎ 人参 油 米粉 塩 でんぶ 豆腐 人参 玉ねぎ ◎ とり肉 キャベツ しょうが 油 白ねぎ 削り節 塩 淡しょうゆ 酒 △ のり佃煮	 飲用牛乳 麦ごはん ◎ ふたじやが ○ 小松菜のごま炒め ◎ ふた肉 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 ○ ちくわ 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖
6 お月見献立	7	8 万博記念献立	9 中間テスト	10 中間テスト
 飲用牛乳 ごはん ○ さばのおろしポン酢かけ ◎ 月見みそ汁 ○ さば 塩 おろし大根 ゆず果汁 濃しょうゆ 砂糖 酢 みりん でんぶ 砂糖 ◎ とり肉 うすあげ 白玉団子 里芋 人参 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 削り節 信州みそ	 飲用牛乳 黒糖パン ◎ ポトフ ○ 人参ツナサラダ ☆ ヨーグルト ◎ とり肉 ミウナー 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ オリーブオイル 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう 油 ○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ 枝豆 砂糖 淡しょうゆ 酢 ごま油 白ごま 油 ☆ ヨーグルト	 飲用牛乳 ごはん ○ ヤンニョムチキン ◎ ベトナムフォー △ 巻きのみ ○ 衣付きとり肉 油 しょうが にんにく 酒 ケチャップ オリーブオイル みりん ◎ フォー ふた肉 カブ 人参 人参 もやし 白ねぎ キャベツ 中華スライス 油 淡しょうゆ 酒 砂糖 塩 こしょう △ 巻きのみ		
13 スポーツの日	14	15	16	17 食育献立(徳島県)
今月の食育献立 大学芋(徳島県) 徳島県の東部にある鳴門市周辺では、「なると金時」という名前でブランド化されているさつまいもがたくさん栽培されています。 	 飲用牛乳 食パン ◎ きざみうどん ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ ◎ うどん とり肉 うすあげ 人参 白菜 青ねぎ 削り節 淡しょうゆ ○ ひじき ショウガ パセリ 人参 ホウレンソウ 油 砂糖 オリーブオイル 濃しょうゆ みりん △ チーズ	 飲用牛乳 ごはん ○ さわらの照り焼き ● もやしのナムル ◎ ふた汁 ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶ ● 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 ◎ ふた肉 豆腐 じゃがいも つきこんにゃく ごぼう 青ねぎ 人参 油 削り節 信州みそ	 飲用牛乳 ごはん ◎ ワンタンスープ ○ 厚揚げのカレー炒め ☆ ハニーレモンケーキ ◎ ワンタンの皮 とり肉 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 油 とりがらす 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう ○ 厚揚げ ふたひき肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ にんにく 濃しょうゆ 信州みそ 砂糖 油 加粉 でんぶ ☆ 米粉 はちみつ パセリ カブ ガー 手土産 レーズン 砂糖 塩 油	 飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 大学芋 ◎ ふた肉 ちくわ うすら卵 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 油 中華スライス 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぶ ごま油 ○ さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢
20	21	22	23	24 体育大会
 飲用牛乳 ごはん ◎ ジャー جان豆腐 ○ こんにゃくチャプチェ ◎ ふたひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ 人参 カブ 人参 キャベツ 白ねぎ しょうが いいだけ 油 中華スライス トマト ツナ 人参 トマト ズッキーニ 砂糖 酒 塩 濃しょうゆ でんぶ こしょう ○ とり肉 糸こんにゃく 人参 人参 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 酒 濃しょうゆ 油 塩 こしょう	 飲用牛乳 うすまきパン ◎ きこクリームスパゲティ ○ キャベツのコンソメ煮 △ 和泉いちごジャム ◎ とり肉 スパゲティ 人参 玉ねぎ パセリ トマト しめじ 油 オリーブオイル 小麦粉 牛乳 粉チーズ ホワイト 人参 塩 こしょう ○ ショウガ パセリ キャベツ 油 オリーブオイル みりん 酒 淡しょうゆ △ 和泉いちごジャム	 飲用牛乳 さつまいもごはん ○ さんまの塩焼き ◎ みそ汁 □ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 さつまいも 人参 油 削り節 淡しょうゆ 酒 ○ さんま 塩 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 キャベツ 削り節 信州みそ	 飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ 荳わかめの炒め煮 ◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ふた肉 人参 玉ねぎ 荳わかめ 油 ごま油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう	 飲用牛乳 ぎゅう肉チャーハン ○ 揚げ丸きょうざ ◎ わかめスープ □ アルファ化米 アルファ化もち米 ぎゅう肉 ごぼう 人参 青ねぎ いいだけ 油 ごま油 中華スライス みりん 淡しょうゆ 塩 ○ 丸きょうざ 油 ◎ とり肉 わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 油 ごま油 中華スライス 塩 淡しょうゆ こしょう
27	28 体育大会予備日	29	30	31 ハロウィン献立
 飲用牛乳 ごはん ○ タコライス ◎ トック入りスープ ○ 合いびき肉 ひきわり大豆 人参 玉ねぎ にんにく 油 酒 砂糖 ケチャップ トマト水煮缶 カブ ガー ウスターソース 加粉 塩 こしょう キャベツ 塩 ◎ とり肉 トク 白菜 人参 人参 玉ねぎ 油 削り節 淡しょうゆ ごま油	 飲用牛乳 チキンライス ○ 照り焼きハンバーグ ◎ 野菜の洋風煮 □ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 人参 えんどう豆 玉ねぎ 油 チキンコンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ○ ハーブ 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぶ ◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう	 飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ さばのごまみそだれ ◎ ふた肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが いいだけ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 塩 でんぶ ○ さば 砂糖 みりん 白ごま 濃しょうゆ でんぶ 信州みそ	 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 切干大根のナムル ◎ ふた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 加粉 ローリエ ケチャップ 塩 こしょう 加粉 ○ 切干大根 人参 カブ 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ	 飲用牛乳 ごはん ○ かぼちゃコロケ ● ひじきの甘煮 ◎ 沢煮椀 ○ かぼちゃ コ