

29年度

10月は県の食育推進月間です。  
郷土料理や地場産物について調べてみよう

10月 献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		赤	みどり	黄	小	中
2月	きゃべつと豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉 牛乳	こまつな きゃべつ にんじん しょうが にんにく	米 でんぷん ごま油	695	886
	春雨スープ	ベーコン	にら もやし	はるさめ		
	大学芋			ざつまいも 大学いものタレ ごま油		
3火	ビーフカレーライス	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが しめじ にんにく	米 じゃがいも カレールウ	745	929
	野菜サラダ		コーン きゃべつ ブロッコリー	マヨネーズ		
4水	まぐろのケチャップ煮	まぐろ 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぷん さとう 油	670	850
	三色なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま		
	臭だくさんみそ汁	みそ わかめ	白菜 こんにゃく ねぎ	さといも		
5木	チキンピカタ	とり肉 たまご 牛乳	パセリ	米 こむぎこ	544	702
	おひたし	かつおぶし	こまつな にんじん もやし			
	五目煮	あぶらあげ	大根 にんじん しじみ こんにゃく いんげん	さとう		
6金	じゃが豚キムチ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんにく ねぎ 白菜キムチ	米 じゃがいも さとう	566	724
	糸昆布の炒め煮	だいず こんぶ 平天	にんじん ごぼう	さとう 油		
	梅干し(県から配布)		うめぼし			
10火	肉じゃがコロック	30g(牛肉・だいず) 牛乳	30g(玉ねぎ)	米 10g(じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ) 油	711	901
	ごま和え ~目の愛護デー~		ほうれん草 きゃべつ	さとう ごま		
	けんちん汁、ブルーベリーデザート	とうふ	こんにゃく にんじん 大根 ごぼう ねぎ	ブルーベリーミニタルト		
11水	チャーハン	やきぶた 牛乳	玉ねぎ にんじん えだまめ	米	529	731
	バンバンジー	とり肉	きゅうり きゃべつ コーン しょうが	さとう ごま ごま油		
	中華スープ	ベーコン	白菜 にら			
12木	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	米 でんぷん さとう 油	659	837
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー もやし	油		
	ポトフ風	ウインナー	玉ねぎ きゃべつ しめじ にんじん グリンピース	じゃがいも		
13金	さんまの生姜煮	さんまの生姜煮(さんま) 牛乳	さんまの生姜煮(しょうが)	米 さんまの生姜煮(さとう)	599	765
	きゅうりもみ	わかめ	きゅうり きゃべつ	さとう		
	野菜のきめ煮	ぶたひき肉 あつあげ	にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さといも さとう でんぷん		
16月	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		米	560	729
	コールスローサラダ		きゃべつ にんじん きゅうり	さとう マヨネーズ		
	野菜スープ	ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 しめじ			
17火	豚肉のうま煮	ぶた肉 牛乳	しょうが こんにゃく にんじん 大根 ほししいたけ ねぎ	米 さとう	628	809
	昆布和え	こんぶ	白菜 もやし			
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ あおりの		てんぷらこ 油		
18水	セルフホットドッグ、ウインナー	ウインナー 牛乳	トマト	パン	635	802
	秋のクリームシチュー	とり肉 牛乳	しめじ 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも ざつまいも シチュールー		
	きゃべつのツナ和え	ツナ	きゃべつ きゅうり コーン			
19木	鯨の竜田揚げ	くじら肉 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぷん 油	649	829
	すろっぽ(郷土料理の煮物)	あぶらあげ	大根 にんじん	さとう		
	紀州汁	わかめ かまぼこ	白菜 しじみ えのき ねりうめ			
20金	おでん風煮	あつあげ 平天 牛乳	大根 こんにゃく	米 さとう	558	760
	白菜の酢の物		白菜 きゅうり にんじん	さとう ごま		
	ひじきの佃煮、みかん	ひじき しらす かつおぶし	みかん	さとう		
23月	八宝菜	ぶた肉 えび 牛乳	ピーマン 玉ねぎ にんじん 白菜 ほししいたけ しょうが	米 でんぷん ごま油	611	782
	きゅうりの中華漬け		きゅうり もやし	さとう ごま油		
	揚げ春巻き	はるまき(ぶた・とりひき肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ)	はるまき(はるさめ・こむぎこ・でんぷん・さとう) 油		
24火	鶏肉のトマトソース	とり肉 牛乳	玉ねぎ トマト にんにく パセリ	米 パター	599	774
	コロコロサラダ		かぼちゃ えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
	きのこのスープ	ベーコン	えのき しめじ しじみ みずな			
25水	さつま芋ごはん	牛乳		米 さつまいも ごま	576	749
	鮭のちゃんちゃん焼き風	さけ みそ	玉ねぎ きゃべつ にんじん しょうが にんにく	さとう でんぷん 油		
	かきたま汁	わかめ たまご	もやし	でんぷん		
26木	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	570	731
	和風大根サラダ	わかめ	大根 きゅうり にんじん	青じそドレッシング		
	白菜の煮びたし	あぶらあげ	白菜 にんじん しめじ			
27金	菜めし、カレーうどん	とり肉 牛乳	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん ねぎ なめしの葉	米 うどん カレールウ	589	783
	五目ごま和え	ハム	きゃべつ こまつな コーン れんこん	さとう ごま ごま油		
	柿		かき			
30月	豆腐ハンバーグ・和風きのこソース	豆腐(水切り) (とうふ・おから) 牛乳	水切り(にんじん・しょうが・玉ねぎ) しめじ えのき しじみ	米 豆腐(水切り) (パンこ・油・さとう・でんぷん) でんぷん	650	826
	ゆかり和え		きゃべつ ゆかり にんじん			
	大根のみそ汁	みそ あぶらあげ	大根 ねぎ			
31火	チキンカツ	とり肉 たまご 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	743	935
	野菜サラダ		きゃべつ コーン きゅうり	和風ドレッシング		
	パンプキンチャウダー	ベーコン 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	ポタージュースのもと		

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。