

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

30年度

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	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(あどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1月	鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米	565	737
	コールスローサラダ		きゃべつ きゅうり にんじん	マヨネーズ さとう		
	きのこのスープ	ベーコン	しいたけ しめじ えのき 大根 水菜			
2火	カレーライス	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが	米 じゃがいも カレールー	682	876
	ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ	きゃべつ きゅうり	さとう ごま油		
3水	姫ひじきの炒り豆腐	ぶたひき肉 ひじき とうふ たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	米 さとう	650	781
	おひたし	かつおぶし	白菜 にんじん	さとう		
	ししゃもの磯辺フリッター	ししゃもアサリ(ししゃも・だいず・ あおのり)	ししゃもアサリ(しょうが)	ししゃもアサリ(こむぎこ・でんぶん・ ツナがー・さとう・油) 油		
4木	鶏肉の玉ねぎソース	とり肉 牛乳	玉ねぎ ねぎ	米 はちみつ	585	757
	ブロッコリーソテー		コーン にんじん ブロッコリー	油		
5金	ポトフ風	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ こまつな しめじ	じゃがいも	685	917
	豚肉となすのみそ炒め	ぶた肉 あつあげ みそ 牛乳	なす 玉ねぎ ピーマン にんじん	米 さとう でんぶん		
9火	もやしとにらの和え物		もやし にら	ごま ごま油	641	816
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ・ きゃべつ)	ぎょうざ(こむぎこ・でんぶん・ 米こ・さとう・ごま油) 油		
	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが	米 でんぶん 油		
10水	おからの炒り煮	おから	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう	620	753
	すまし汁	わかめ	大根 にんじん えのき			
	コッパパン ~目の薬膳デー~	牛乳		パン		
11木	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 グリーンピース	じゃがいも さつまいも ツチノコ	632	807
	ツナ和え、ブルーベリーゼリー	ツナ	きゃべつ コーン ほうれん草	ブルーベリーゼリー		
12金	さんまの生姜煮	さんま生姜煮(さんま) 牛乳	さんま生姜煮(しょうが)	米 さんま生姜煮(でんぶん・ さとう)	679	860
	れんこんの金平	ぶた肉	れんこん にんじん いんげん	さとう ごま ごま油		
	みそ煮こみ	あつあげ みそ	大根 こんにゃく ねぎ	さとう		
15月	鶏肉のチャイニーズステーキ	とり肉 牛乳		米 でんぶん さとう 油	579	764
	中華サラダ	ハム	きゅうり きゃべつ	はるさめ さとう ごま油		
	にらたまスープ	たまご	玉ねぎ にんじん にら			
16火	さばのみそ焼き	さば みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	654	887
	きゃべつのごま酢和え		きゃべつ きゅうり	さとう ごま		
	五目煮		しいたけ にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	さとう		
17水	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	528	730
	からししょうゆ和え		こまつな きゃべつ もやし			
	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ	てんぷらこ こむぎこ でんぶん 油		
18木	ツナごはん、五目うどん	ツナ とり肉 牛乳	にんじん ねぎ しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ	米 うどん	535	707
	おかか和え	かつおぶし	白菜 ブロッコリー	さとう		
	みかん		みかん			
19金	ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ ピーマン しょうが	米 さとう でんぶん	727	923
	ナムル		にんじん もやし きゅうり	さとう ごま ごま油		
	わかめスープ	わかめ	えのき ねぎ			
22月	鯨の竜田揚げ	くじら肉 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぶん 油	692	893
	姫ひじきのごま和え	ひじき	にんじん きゃべつ ほうれん草	さとう ごま		
	のっぺ、梅干し(県から提供)	あぶらあげ ちくわ	大根 にんじん いんげん うめし	さといも さとう		
23火	コロッケ	30g(ぶた肉) 牛乳	30g(玉ねぎ)	米 30g(じゃがいも・さとう・油・ パンこ・こむぎこ・ツナがー) 油	551	709
	大豆のカレー炒め	ぶたひき肉 だいず	玉ねぎ えだまめ	さとう カレールー		
	大根の煮物	とり肉	にんじん 大根 こんにゃく しょうが ねぎ	さとう		
24水	焼き肉炒め	牛肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン きゃべつ しょうが にんにく	米 さとう でんぶん	585	757
	きゅうりの中華和え		きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
	中華スープ	ハム	白菜 にら			
25木	さつま芋ごはん	牛乳		米 さつまいも ごま	589	755
	鮭のちゃんちゃん焼き風	さけ みそ	玉ねぎ きゃべつ しょうが にんにく	さとう でんぶん 油		
	けんちん汁	あぶらあげ	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく			
26金	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 でんぶん	595	775
	きゅうりもみ	わかめ	きゅうり きゃべつ	さとう		
	白菜の煮びたし	あつあげ	白菜 にんじん しめじ			
29月	鶏肉の金柑マーマレード焼き	とり肉 牛乳		米 きんかんマレード でんぶん	605	773
	ポパイサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	フレンチクリーミードレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ えだまめ トマト	じゃがいも 油		
30火	鶏肉とピーマンの揚げ煮	とり肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン	米 でんぶん さとう 油	691	866
	粉ふき芋		パセリ	じゃがいも		
	コンソメスープ	ウインナー	白菜 にんじん しめじ			
31水	キーマカレーライス	ぶたひき肉 だいず 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリーンピース	米 カレールー 油	634	809
	野菜サラダ		きゃべつ コーン きゅうり	和風ドレッシング		
	豆腐ハンバーグ・和風きのこソース	豆腐(ハーフ) とうふ・おから・ とり肉) 牛乳	ハーフ(にんじん・しょうが・ 玉ねぎ) しめじ えのき しいたけ	米 豆腐ハンバーグ(油・さとう・ でんぶん) でんぶん		
	ゆかり和え		きゃべつ にんじん ゆかり			
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ			

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

