



# 令和4年度10月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
3(月)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ おかかあえ けんちん汁	牛乳 いか 糸かつお 豆腐 油揚げ	はくさい もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 三温糖 でん粉 こんにゃく ごま油
4(火)	ごはん 牛乳 筑前煮 塩昆布あえ 納豆	牛乳 若鶏肉 ちくわ 昆布 塩昆布 納豆	にんじん れんこん ごぼう もやし 干しいたけ はくさい ほうれんそう さやいんげん	米 こんにゃく 三温糖
5(水)	スイートポテトパン 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし しめじ	スイートポテトパン バター 黒砂糖 じゃがいも
6(木)	親子丼 牛乳 たくあんあえ ぶどう	若鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ キャベツ 千切りたくあん ぶどう	米 麦 三温糖 でん粉 ごま
7(金)	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 五色あえ とりごぼう汁	牛乳 さんまかぼすレモン煮 鶏ささみ 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖
11(火)	さつまいもごはん 牛乳 ホッケの塩麴焼き 切干し大根の煮つけ きのこのみそ汁	牛乳 ホッケの塩麴漬 若鶏肉 さつまあげ 油揚げ みそ	干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 さつまいも 三温糖
12(水)	和風カレーうどん 牛乳 れんこんのあえもの 大学いも	若鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ にんにく れんこん キャベツ	うどん 三温糖 ごま マヨネーズ さつまいも 米油
13(木)	ごはん 牛乳 八宝菜 茎わかめの中華あえ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 茎わかめ 糸かまぼこ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ キャベツ	米 でん粉 ごま油 三温糖
14(金)	わかめごはん 牛乳 きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 若鶏肉 さつまあげ 茎わかめ 豚肉 油揚げ みそ わかめごはんの素	ごぼう にんじん しょうが だいこん はくさい 葉ねぎ	米 ごま油 三温糖 ごま さつまいも こんにゃく
17(月)	ごはん 牛乳 若鶏肉のもろみ焼き しらすあえ 花切りだいこんのみそ汁	牛乳 若鶏肉 もろみみそ しらす干し 豆腐 油揚げ みそ	はくさい こまつな もやし 干しいたけ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 でん粉
18(火)	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨の酢の物 赤だし	牛肉 干しほたて貝柱 油揚げ 昆布 牛乳 わかめ 鶏ささみ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ もやし きゅうり たまねぎ なめこ いら	米 春雨 ごま 三温糖
19(水)	ソフトめんのシーフードたらこクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	えび いか たらこ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ソフトめん 米油 三温糖
20(木)	麦ごはん 牛乳 おでん 梅かつおあえ 炒り煮干し	牛乳 若鶏肉 うずら卵 さつまあげ ちくわ 昆布 しらす干し 糸かつお 煮干	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ねり梅	米 麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖
21(金)	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ ひじきあえ なすのみそ汁	牛乳 赤魚 しらす干し ひじき佃煮 油揚げ みそ	葉ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ だいこん なす えのきたけ	米 小麦粉 米粉 でん粉 米油 三温糖
24(月)	きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 糸かまぼこ 昆布	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん ブラウンマッシュルーム グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 三温糖 ブルーベリーゼリー
25(火)	もち麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 はりはり漬け	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さきいか するめいか	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ ほうれんそう	米 もち麦 こんにゃく じゃがいも 三温糖
26(水)	エビカツサンド 牛乳 クリームシチュー スライスチーズ(中)	エビカツ 牛乳 ウィナー チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ホワイトマッシュルーム とうもろこし パセリ	パン 米油
27(木)	《 神島外中学校 希望献立 》 炊き込みごはん 牛乳 鮭の塩焼き カリポリあえ さつまいものみそ汁	若鶏肉 ほたてがい貝柱 油揚げ 昆布 牛乳 鮭 みそ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ だいこん きゅうり 千切りたくあん たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま さつまいも
28(金)	ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 手作りふりかけ なし	牛乳 若鶏肉 しらす干し 糸かつお たらこ	れんこん ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな しめじ なし	米 こんにゃく さといも 粟 三温糖 ごま
31(月)	いわしの甘辛丼 牛乳 千草あえ 厚揚げのみそ汁	いわし 牛乳 いか 厚揚げ わかめ みそ	しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 でん粉 米油 三温糖 ごま