



令和3年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
1(金)	ちらしずし 牛乳 梅かつおあえ とりごぼう汁 たいやき	穴子蒲焼 卵 むきえび 牛乳 糸かつお 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	さやいんげん にんじん 干しいたけ もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし ねり梅 しょうが たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖 たいやき
4(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ	牛乳 豚肉 がんもどき しらす干し	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖
5(火)	ごはん 牛乳 たららのピリカラ焼き 塩昆布あえ 野菜のみそ汁 黒糖ビーンズ	牛乳 たら ハム 塩昆布 油揚げ みそ 黒糖ビーンズ	しょうが にんにく りんご 葉ねぎ はくさい もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん えのきたけ	米 三温糖 ごま さつまいも
6(水)	五目うどん 牛乳 千草あえ 大学いも	若鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ 牛乳 いか	たまねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ 一味唐辛子	うどん ごま 三温糖 さつまいも 米油
7(木)	キムタクごはん 牛乳 だいごんの中華あえ 春雨スープ フルーツ杏仁	豚肉 牛乳 ハム 若鶏肉	キムチ たくあん だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ えだまめ	米 ごま油 三温糖 ラー油 春雨 フルーツ杏仁
8(金)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	牛肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター
11(月)	ごはん 牛乳 若鶏肉と厚揚げのチリソース煮 中華スープ	牛乳 若鶏肉 厚揚げ 焼豚	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく 白ねぎ もやし はくさい しめじ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	米 三温糖 でん粉
12(火)	ふわふわ丼 牛乳 カリポリあえ	牛肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ だいこん きゅうり たくあん	米 麦 焼きふ 三温糖 でん粉 ごま
13(水)	《 神島外小学校 希望献立 》 バターパン 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ かまぼこ 昆布 ウィナー	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ	バターパン バター 黒砂糖 三温糖 じゃがいも
14(木)	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ 花切りだいごのみそ汁 わらびもち	牛乳 鶏ささみ しらす干し 豆腐 油揚げ みそ	レモン果汁 はくさい もやし にんじん こまつな 干しだいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 わらびもち
15(金)	麦ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五色あえ いなか汁	牛乳 さんまのしょうが煮 ハム 若鶏肉 豆腐 油揚げ	キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう だいこん しめじ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 さといも こんにゃく
18(月)	中華丼 牛乳 パンサンスウ	豚肉 いか エビ うずら卵 牛乳 ハム	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン 葉ねぎ きゅうり もやし	米 麦 ごま油 でん粉 春雨 三温糖
19(火)	栗ごはん 牛乳 若鶏肉とちくわの照り煮 けんちん汁	牛乳 若鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	ピーマン たまねぎ だいこん にんじん しめじ 葉ねぎ	米 蒸し栗 でん粉 米油 三温糖 ごま こんにゃく ごま油
20(水)	ソフトめんの肉みそあんかけ 牛乳 ささみの中華あえ 柿	若鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 莖わかめ 鶏ささみ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ とうもろこし 柿 えだまめ	ソフトめん 三温糖 でん粉
21(木)	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ はりはり漬け 豆腐のみそ汁	牛乳 さば するめいか さきいか 豆腐 わかめ みそ	だいこん 葉ねぎ 干しだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	米 三温糖 じゃがいも
22(金)	ごはん 牛乳 すきやき ごま酢あえ みかん	牛乳 牛肉 豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい 白ねぎ もやし きゅうり とうもろこし みかん	米 三温糖 こんにゃく 焼きふ ごま
25(月)	ツナピラフ 牛乳 ごぼうサラダ コーンポタージュ ぶどうゼリー	ツナ 牛乳 ハム ベーコン 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ パセリ	米 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも ぶどうゼリー
26(火)	ごはん 牛乳 豚バラ肉とだいごんの煮もの ひじきあえ 野菜ふりかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ しらす干し しそ味ひじき	しょうが だいこん にんじん さやいんげん 白ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 野菜ふりかけ
27(水)	パン 牛乳 若鶏肉のマーマレード焼き ツナとチーズのサラダ ミネストローネ	牛乳 若鶏肉 ツナ チーズ ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ トマト	パン マーマレード じゃがいも 黒砂糖
28(木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンバンジー	牛乳 豚肉 若鶏肉 豆腐 みそ 鶏ささみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	米 三温糖 でん粉 ごま油
29(金)	麦ごはん 牛乳 ままかりのしょうがじょうゆかけ ゆず香あえ 豚汁	牛乳 ままかり粉付 豚肉 油揚げ みそ	しょうが だいこん はくさい にんじん たくあん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 米油 三温糖 ごま さつまいも こんにゃく