



令和5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	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
2(月)	ひき肉のエスニックごはん 牛乳 はくさいの中華スープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 牛乳 焼豚 ヨーグルト	にんにく たまねぎ 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン とうもろこし にら はくさい にんじん しめじ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 春雨
3(火)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き 梅かつおあえ 五目汁	牛乳 さば もろみみそ しらす干し かつお節 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	キャベツ もやし こまつな にんじん ねり梅 しょうが たまねぎ ごぼう 干しいたけ 白ねぎ	米 三温糖
4(水)	みそラーメン 牛乳 千草あえ 大学いも	豚肉 焼豚 わかめ みそ 牛乳 いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし メンマ 葉ねぎ キャベツ こまつな	中華めん パター ごま 三温糖 さつまいも 米油
5(木)	《 世界の料理を知ろう 》 ごはん 牛乳 たららのヤンニョムジャン焼き 春雨サラダ トックスープ 韓式味付けのり	牛乳 たら ハム 焼豚 韓式味付けのり	白ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま ごま油 春雨 トック
6(金)	《 スポーツ栄養献立 》 麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のスタミナ炒め 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 白ねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ りんご	米 麦 三温糖 ごま油
10(火)	《 目の愛護デー献立 》 キャロットライス 牛乳 鮭のバターじょうゆだれかけ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	若鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく えのきたけ エリンギ ピーマン キャベツ だいこん パセリ ブルーベリーゼリー	米 パター じゃがいも
11(水)	《 中央小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ はりはり漬け さつまいものみそ汁	牛乳 若鶏肉 さきいか するめいか 油揚げ みそ	しょうが にんにく 干しだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 さつまいも
12(木)	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のチャンプルー 親鶏肉のスープ 柿	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 親鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん にら しょうが もやし 白ねぎ 柿	米 三温糖 ごま油 春雨
13(金)	スイートポテトパン 牛乳 若鶏肉のマーマレード焼き チーズ入りフレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 若鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし チンゲンサイ	スイートポテトパン マーマレード
16(月)	親子丼 牛乳 酢の物 うまかってん	若鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 わかめ うまかってん	たまねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 でん粉 ごま
17(火)	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ 赤だし	牛肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 ハム 豆腐 わかめ みそ	ごぼう にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 春雨 三温糖 ごま ごま油
18(水)	ソフトめんの五目野菜あんかけ 牛乳 小籠包 バンバンジー	豚肉 えび いか なると巻 牛乳 鶏ささみ 小籠包	しょうが たまねぎ はくさい にんじん しめじ 葉ねぎ きゅうり もやし	ソフトめん ごま油 でん粉 三温糖
19(木)	《 貧血予防の献立 》 ごはん 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ 野菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 若鶏肉 鶏レバー みそ 油揚げ	たまねぎ はくさい だいこん にんじん えのきたけ 葉ねぎ オレンジ	米 でん粉 じゃがいも 米油 三温糖
20(金)	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ ささみとキャベツのおかかあえ 豚汁	牛乳 赤魚 鶏ささみ かつお節 豚肉 油揚げ みそ	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油 さつまいも
23(月)	《 読書週間の献立 》 肉みそライス 牛乳 海藻サラダ じゃがいもと野菜のスープ	若鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 かまぼこ 昆布 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし とうもろこし だいこん しめじ パセリ	米 麦 三温糖 バター じゃがいも
24(火)	ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ 五色あえ 花切りだいこんのみそ汁	牛乳 いわし 鶏ささみ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ もやし とうもろこし 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
25(水)	《 読書週間の献立 》 ラッキーカレー 牛乳 らっきょうサラダ レモンムース	若鶏肉 豚レバー 脱脂粉乳 牛乳 ハム レモンムース	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり らっきょう	米 麦 じゃがいも バター 三温糖 米油
26(木)	《 季節の食材いっぱい献立 》 栗ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 ゆかりあえ 秋の味覚汁	牛乳 さんまかぼすレモン煮 しらす干し 豚肉 油揚げ みそ	キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん しめじ えのきたけ 葉ねぎ しそごはんの素	米 栗 さつまいも
27(金)	《 笠岡東中学校 希望献立 》 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ なし	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ パセリ なし	黒糖パン パター 黒砂糖 じゃがいも
30(月)	《 読書週間の献立 》 とりごぼうピラフ 牛乳 フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	若鶏肉 牛乳 ハム ベーコン チーズ 生クリーム	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん パセリ とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム	米 三温糖 米油
31(火)	《 読書週間の献立 》 ごはん 牛乳 ままかりの南蛮づけ 肉団子汁 納豆	牛乳 ままかり粉付 鶏肉団子 納豆	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン レモン果汁 にんじん だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 米油

天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。