



令和2年度 10月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体を つくる食品		(緑)おもに体の調子を 整える食品		(黄)おもにエネル ギーになる食品		
					1群(魚・肉・ 卵・大豆)	2群(乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物など)	5群(穀類・い も・砂糖)	6群 (油脂)	
1	木	ごはん 十五夜		とりにくのガーリックやき おまめサラダ まんげつスープ おつきみだんご	ぶたにく 牛乳 とりにく かんてん だいず わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり しろねぎ にんにく えだまめ キャベツ	米 さとう あぶら きんときまめ ごま てぼうまめ おつきみだんご	<p>今月の目標 じょうぶなからだを つくろう</p> <p>◇◆10月1日◇◆ お月見献立</p> <p>今年の 十五夜は 10月1日</p> <p>お月見とは、1年の中で最も 空気が澄み渡る旧暦の8月に、 美しく明るい月を眺める行事で 「十五夜」ともいいます。十五 夜には、お団子や里芋、豆など をお供えし、月を見ながら収穫 のお祝いをする習慣がありま す。</p> <p>◇◆10月6日◇◆ チーズ大学芋</p> <p>さつまいものおいしい季節に なりました。伯耆町でも、さつ まいもの収穫が始まりました。 今月は、大学芋のほかに、カ レーやポトフ、サラダにもさつ まいもを使います。</p> <p>◇◆10月15日◇◆ 伯耆里いものほっこり煮</p> <p>伯耆町の二部地区で栽培され た旬の里いもを使います。生産 者の方が、土や皮をきれいに とってくださいるので、給食で使 うことができます。旬の里いも は、やわらかく、なめらかな粘 りがあります。 味わってください。</p> <p>◇◆10月21日◇◆ りっちゃんサラダ</p> <p>今年も、大人気のりっちゃん サラダが登場します。小学校1 年生の国語で習う「サラダで元 氣」というお話に出てくるサラ ダです。主人公のりっちゃんや いろいろな動物たちと同じよう に、心を込めて作ります。物語 を思い出しながら 食べてみてください。</p> <p>◇◆10月23日◇◆ はやとりのり</p> <p>はやとりのりは、鹿児島県でよ く作られている野菜です。その ため、「薩摩はやと」にちなん で「はやとりのり」と名前がつい たそうです。シャキシャキした 歯ごたえがあり、漬物や炒め物 にも使われます。</p> <p>◇◆10月30日◇◆ ハロウィン献立</p> <p>10月31日のハロウィンに ちなんで、かぼちゃを使った献 立を出します。ハロウィンは、 秋の収穫をお祝いし、先祖の霊 をお迎えするとともに悪霊を追 い払うヨーロッパ発祥のお祭り です。</p> <p>◇今月の補助事業利用食材◇ ◆9月16日◆県産はまち ◆9月28日◆県産和牛 ◆9月29日◆県産エテカレイ 県の補助事業を利用して、県 産和牛と水産物をお届けしま す。</p>			
2	金	ごはん		やきししゃも あますあえ にくじゃが	ぎゅうにく 牛乳 がんもどき ししゃも	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ こんにゃく きゅうり	米 あぶら じゃがいも さとう				
5	月	ごはん		ぶたにくのしょうがいため いそかあえ とりにくときのこのみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく のり みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな ごぼう なめこ しめじ しろねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	米 あぶら さとう でんぷん				
6	火	ごはん		チーズだいがくいも もやしのナムル キムチスープ	とりにく 牛乳 とうふ チーズ みそ わかめ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しいたけ はくさい	米 あぶら さつまいも ごま さとう みずあめ				
7	水	小型 パン		ウインナー コーンサラダ きのこクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 とうにゅう チキンウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ ピーマン しめじ しろねぎ	こがたパン あぶら スパゲティ マヨネーズ				
8	木	ごはん		やきぐりコロック ツナサラダ ほくほくカレー	とりにく 牛乳 だいず まぐろフレーク	かぼちゃ にんにく しろねぎ にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー そろめんかぼちゃ	米 さとう あぶら さつまいも じゃがいも くり こむぎこ パンこ				
9	金	ごはん		さわらのしおこうじやき ちぐさあえ はるさめスープ	とりにく 牛乳 さわら ハム	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう しいたけ えのきたけ こまつな もやし	米 あぶら はるさめ				
12	月	ごはん		あげぎょうざ しおこんぶあえ スタミナぶたきむちどん	ぶたにく 牛乳 こんぶ	にんじん にんにく えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ しろねぎ にら しいたけ キャベツ はくさい きゅうり	米 あぶら さとう でんぷん こむぎこ				
13	火	ごはん		とうふハンバーグのあますかけ ひじきサラダ かきたまじる	とうふ 牛乳 とりにく ひじき たまご	ほうれんそう だいこん はくさい こまつな えのきたけ とうもろこし しろねぎ きピーマン	米 ごま でんぷん さとう				
14	水	コッペ パン		チリピーズ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ぶたにく 牛乳 ぎゅうにく だいず	にんじん しめじ しろねぎ こまつな たまねぎ キャベツ トマト きゅうり とうもろこし かぼちゃ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう でんぷん				
15	木	ごはん		ねぎたまやき ブロッコリーのあますあえ ほうきさといものほっこりに	とりにく 牛乳 あつあげ たまご	にんじん しょうが こんにゃく ブロッコリー だいこん えだまめ たまねぎ キャベツ しろねぎ	米 あぶら さとう さといも ごま				
16	金	ごはん		はまちのねぎみそやき ごもくきんぴら いもちじる	はまち 牛乳 みそ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな こんにゃく ごぼう にんにく たけのこ	米 あぶら さとう ごま いもち				
19	月	ごはん 食育の日		ぴりからにくそぼろ だいこんサラダ さつまいものみそしる	あぶらあげ 牛乳 みそ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ にんにく えだまめ しろねぎ だいこん しょうが はくさい	米 あぶら さつまいも さとう でんぷん				
20	火	わかめ ごはん		さんまのしょうがやき ゆかりあえ ぶたじる	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ みそ さんま	にんじん だいこん しょうが こまつな こんにゃく きゅうり しそ しろねぎ キャベツ	米 さとう				
21	水	コッペ パン		マーマレードチキン りっちゃんサラダ こめこマカロニのスープ	だいず 牛乳 ベーコン こんぶ とりにく ハム かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ トマト しろねぎ きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら こめこマカロニ さとう				
22	木	ごはん		ぶたにくときのこのみそいため たくあんあえ じゃぶじる	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ	にんじん だいこん にんにく こまつな こんにゃく たまねぎ キャベツ えのきたけ エリンギ もやし そろめんかぼちゃ	米 あぶら さといも さとう でんぷん				
23	金	ごはん		さばのたつたあげ はやとりのりシャキシャキあえ もすくのすましじる	さば 牛乳 とりにく もすく	にんじん たまねぎ しろねぎ えのきたけ にんにく だいこん はやとりのり	米 あぶら でんぷん さとう				
26	月	ごはん		すたみななっとう はりはりあえ なめこじる	あつあげ 牛乳 みそ ぶたにく なっとう	にんじん だいこん しろねぎ こまつな なめこ にんにく キャベツ しょうが	米 あぶら さとう				
27	火	ごはん		はちみつチキン きりほしだいこんのソースいため ぎょうざスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく ベーコン	チンゲンサイ だいこん しろねぎ はくさい キャベツ	米 あぶら はちみつ さとう こむぎこ				
28	水	コッペ パン		サイコロステーキきのこソースがらめ フルーツあわせ あきのみのりポトフ	だいず 牛乳 チキンウインナー ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しろねぎ はくさい エリンギ にんにく しめじ みかん もも なし	コッペパン さとう あぶら さつまいも とうにゅうゼリー でんぷん				
29	木	ごはん		かれいのからあげ ブロッコリーサラダ かすじる	とりにく 牛乳 みそ かれい	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー しろねぎ とうもろこし	米 あぶら でんぷん さとう さといも				
30	金	ごはん ハロウィン献立		ジャックオランタンハンバーグ さつまいもとおからのサラダ パンキンシチュー	だいず 牛乳 とうにゅう ぶたにく とりにく ハム おから	にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい	米 さとう マヨネーズ じゃがいも でんぷん さつまいも				