

# 10月の献立表



富山市立上条小学校

日/曜日	主 食	献 立 名	使 用 す る 食 品		
			体を作る 赤 の 食品	体の調子を整える 緑 の 食品	熱や力になる 黄 の 食品
3/月	食パン (減)	いか焼きそば ウィンナー 白菜とりんごのサダ ヨーグルト 牛乳	いか ウィンナー ヨーグルト 牛乳	人参 生姜 キャベツ もやし 白菜 きゅうり りんご	食パン 砂糖 油 中華めん ドレッシング
4/火	ごはん	鶏肉の米粉揚げ 五目煮豆 さつま汁 牛乳	鶏肉 大豆 昆布 牛乳	人参 さやいんげん 生姜 大根 ごぼう 白菜 えのきだけ ねぎ	ごはん 米粉 こんにやく 油 砂糖 さつまいも
5/水	ごはん	厚揚げの錦とし さんまの土佐煮 れんこんのきんぴら 巨峰 牛乳	厚揚げ 卵 さんま ちくわ かつお節 牛乳	人参 たまねぎ れんこん 巨峰	ごはん こんにやく 砂糖 でんぷん ごま ごま油
6/木	コッパパン	魚のピ-ナツ揚げ スッチェグ 大根サダ ユンチャダ- スティック りんごパイ 牛乳	丸-サ 卵 牛肉 大豆 豚肉 豆乳 牛乳	水菜 人参 バ切 玉ねぎ 大根 しも とうもろこし ほうろこ りんご ブル-ン	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 ピ-ナツ
7/金	ごはん	里芋と豚肉の旨煮 チーズかまぼこ 酢の物 バナナ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 大豆 すりみ わかめ チーズ	人参 大根 しいたけ きゅうり パナナ	ごはん 里芋 砂糖 でん粉 小麦粉
11/火	ごはん	ビビンバ みそ汁 パインアップル 牛乳	牛肉 卵 厚揚げ 大豆 牛乳	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 白菜 ねぎ もやし 切り干し大根 玉ねぎ パインアップル	ごはん 砂糖 油 ごま でん粉
12/水	ごはん	魚のかば焼き かぶの甘酢あえ のっぺい しそひじき 牛乳	あじ 豆腐 かつお節 大豆 ひじき 牛乳	人参 しそ 大根 しめじ かぶ	ごはん でん粉 砂糖 里芋 小麦粉 油 ごま
13/木	ごはん	筑前だき ちくわのいそべ揚げ コーンあえ 牛乳	鶏肉 ちくわ 青のり 脱脂粉乳 牛乳	人参 小松菜 干しいたけ 筍 きゅうり とうもろこし ごぼう	ごはん こんにやく 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖
14/金	食パン	刊コカ そえ野菜 春雨スープ スライスチーズ ももかん 牛乳	豚肉 金時豆 チーズ 牛乳	人参 チゲンサイ にんにく 玉ねぎ きゅうり 白菜 もも キャベツ	食パン 春雨 油
17/月	ソフト めん	ソフトめんのミ-ト-スかけ 豆とひじきのサダ 蒸しパン 牛乳	豚肉 ミックスビーンズ ひじき チーズ 牛乳	人参 たまねぎ きゅうり にんにく	ソフトめん 砂糖 さつまいも 油 ごま ミ-ト-ス 小麦粉
18/火	ごはん	魚の竜田揚げ みそけんちん 昆布あえ みかん 牛乳	ホキ 豆腐 昆布 牛乳	人参 生姜 大根 ねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり みかん	ごはん でん粉 こんにやく 油
19/水	ごはん	えびと豆腐のうま煮 肉シューマイ アーモンドあえ バナナ 牛乳	えび 豆腐 ぼたて 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ けのこ キャベツ 玉ねぎ パナナ	ごはん 砂糖 小麦粉 油 アー-モ-ド ラ-ト- でん粉
20/木	米粉 コッパパン	ポークパコラ チーズおさつ レタススープ ブロccoli- 牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ レタス とうもろこし	米粉コッパパン 油 さつまいも 小麦粉
21/金	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮煮 厚焼き卵 おひたし こうなごの佃煮 牛乳	鶏肉 大豆 卵 こうなご 牛乳	人参 チゲンサイ 生姜 筍 もやし	ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖
24/月	くり おこわ	鶏肉の甘辛煮 ゆかりあえ みそ汁 かき 牛乳	鶏肉 うすあげ 牛乳	ゆかり 人参 ねぎ きゅうり 大根 白菜 キャベツ かき	ごはん 麦 砂糖 もち米 くり
25/火	ごはん	酢豚 海鮮ギョウザ ナムル 牛乳	豚肉 いか たら えび 大豆 鶏肉 牛乳	人参 なら ピ-マン 生姜 筍 もやし キャベツ 干しいたけ	ごはん でん粉 油 ごま じゃがいも 砂糖 小麦粉
26/水	ごはん	鯖の塩焼き 野菜ソテー かき玉汁 りんご 牛乳	鯖 豆腐 卵 牛乳	人参 チンゲンサイ えのき茸 キャベツ ねぎ りんご	ごはん 油 でん粉
27/木	パイン コッパパン	秋のかおりシチュー オムレツ くきわかめサラダ 牛乳	ベー-ン 卵 大豆 くきわかめ 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ エリンギ 大根 きゅうり しめじ	パインコッパパン さつまいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉
28/金	ごはん	美酒なべ いわしの唐揚げ かぶの色どり あじつけのり 牛乳	豚肉 厚揚げ 大豆 いわし のり 牛乳	人参 かぶの葉 ねぎ 生姜 たまねぎ 白菜 かぶ にんにく	ごはん 砂糖 油 こんにやく
31/月	ごはん	ルバ-グのきのこソースかけ ゆでキャベツ ミニトマト 豆腐スープ 牛乳	豚肉 大豆 卵 わかめ 牛肉 豆腐 牛乳	人参 ミ-ト- 玉ねぎ 大根 もやし しめじ えのき茸 キャベツ ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 マーガリン



美酒なべ(びしよなべ)

昨年度の給食週間で登場した「広島県」の郷土料理です。

(材料) 4人分

- ・にんにく 少々 ・生姜 少々 ・豚肉 80g ・人参 40g ・玉ねぎ 120g
- ・しめじ 20g ・厚揚げ 80g ・つきこんにやく 60g ・水 120g ・塩 4g
- ・こしょう 少々 ・酒 20g ・白菜 200g ・ねぎ 40g

(作り方)

人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、厚あげ、つきこんにやくは湯通しをする。  
すりおろしたにんにく、生姜は豚肉に酒少々と混ぜておく。  
水に食材を入れ、途中で酒を入れて煮込み、塩で味付けをする。