



令和2年度10月献立表

今月の給食目標：和食のよさを感じよう

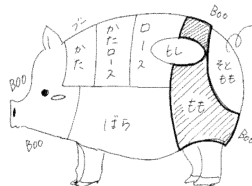
浜田市立弥栄学校給食センター

物の量により食材の変更がある場合がございます。

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物・他	からだをつくるもの				からだのちようしをととのえるもの				エネルギーのもとになるもの	エネルギー 小学校 中学校	ご家庭で 補いたい 食品	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群				
ノ十五夜献立																	
1	木	くりごはん	○	さんまのしおこうじやき	おかかおひだし とろろこんぶのすましじる りんご	さんま かまぼこ かつおぶし	ぎょうじゅう こんぶ ねぎ	こまつな にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ りんご	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ だいこん	こめ ごま さとう	こま あぶら	666 801	大豆製品 淡色野菜			
豆腐の日献立																	
2	金	ごはん	○	とうふぼうろ	しおこんぶあえ きのことあげのすましじる	とりこ とうふ あぶらあげ	ぎょうじゅう こんぶ チーズ	あおピーマン たまねぎ ねぎ	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ だいこん	こめ ごま さとう	あぶら ごまあぶら	621 764	魚介類 種実類				
5	月	カレーライス	○	はくさいサラダ みかん	はくさいサラダ みかん	かまぼこ ふたにく	ぎょうじゅう にんじん	にんじん ブロッコリー こまつな トマト	たまねぎ はくさい みかん しょうが	こめ じゃがいも ごま	あぶら ごま	小なし 843	海藻 乳製品				
6	火	ごはん	○	ばとうのムニエル	りっちゃんのにげきサラダ ポトフ	ばとう かつおぶし ハム ふたにく	ぎょうじゅう こんぶ	にんじん ハセリ	キャベツ きゅうり セロリ	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	623 767	緑黄色野菜 果物				
7	水	ごはん	○	かれないのからあげ	おからに なすのみそじる	かれない とりこ おから みそ	ぎょうじゅう にんじん	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ほししいたけ なす ごんにゃく	こめ さとう ごま	あぶら	633 777	淡色野菜 種実類				
8	木	むぎごはん	○	やきぎょうざ	ほうれんそうのツナあえ マーボーどうふ	ぎょうざ ツナ どうふ みそ	ぎょうじゅう にんじん	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ えだまめ だいこん たけのこ たまねぎ にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	667 836	海藻 いも				
目の愛護デー献立																	
9	金	ごはん	○	すどり	キャロットサラダ ゆばのすましじる ブルーベリーゼリー	おきかごサーブ とりこ ゆば ひよこまめ	ぎょうじゅう にんじん	おきかご にんじん さやいんげん	しょうが えのきだけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	726 873	魚介類 果物				
12	月	ごはん	○	オムレツの ホワイトソースかけ	みずなサラダ ミネストローネ	ツナ たまご ウィンナー	ぎょうじゅう チーズ	トマト ハセリ	ぶなしめじ たまねぎ だいこん キャベツ にんにく	こめ マカロニ さとう ごま	あぶら バター アーモンド	654 820	大豆製品 緑黄色野菜				
13	火	むぎごはん	○	ちくわなんばん タルタルソースかけ	かぼちゃのはなかつおあえ おふのみそじる	ちくわ かつおぶし たまご みそ	ぎょうじゅう わかめ	ハセリ かぼちゃ こまつな ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	こめ ごま さとう	あぶら マヨネーズ	681 852	淡色野菜 果物				
14	水	ナン	○	コールスローサラダ ミートソース バナナ	コールスローサラダ ミートソース バナナ	ぎょうざ ツナ だいす	ぎょうじゅう にんじん	にんじん あおピーマン キャベツ	たまねぎ にんにく バナナ たまねぎ キャベツ	ナン さとう ごま	あぶら オリーブあぶら	585 705	乳製品 いも				
15	木	ごはん	○	とりにくの カリカリやき	かんてんサラダ ほたてスープ	ほたて かまぼこ とりにく	ぎょうじゅう にんじん	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん	たまねぎ ごま さとう	あぶら コーンフレーク	651 795	淡色野菜 きのこ類				
おいしい弥栄町の日献立																	
16	金	おくしまね やさかまい	○	さばのたつたあげ	しろあえ わかめのすましじる	さば どうふ	ぎょうじゅう わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが ごんにゃく えのきだけ	こめ さとう ごま	あぶら ごま	657 792	根菜 いも				
19	月	ごはん	○	いわしとおまめの ケチャップがらめ	だいごんのごまあえ あつあげのすましじる	いわし かまぼこ	ぎょうじゅう にんじん	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ だいこん えのきだけ	こめ さとう ごま	あぶら ごま	664 819	果物 海藻				
20	火	ごはん	○	あつあげのおろしかけ	ちりめんあえ さつまいものみそじる	どうふ あぶらあげ みそ	ぎょうじゅう わかめ	ねぎ キャベツ にんじん	りょくとろちゆし だいこん ぶなしめじ ごぼう	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	630 828	魚介類 種実類				
21	水	むぎごはん	○	さけのホイロやき	ふるさとドレッシングサラダ はくさいのしおこうじスープ メロン	さけ はんぺん どうふ	ぎょうじゅう にんじん	にんじん さやいんげん こまつな	どうもちろし ぶなしめじ はくさい いちじく メロン	こめ さとう はくさい	バター ドレッシング	628 783	乳製品 いも				
ALTニッポン先生おすすめ献立																	
22	木	ごはん	○	シェパースパイ	ブロッコリーサラダ コンソメスープ	かまぼこ ヨーグルト	ぎょうじゅう にんじん	にんにく トマト ハセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター アーモンド	677 840	大豆製品 海藻				
23	金	ごはん	○	ふたにくのしょうがやき	ほてボテサラダ かぶとビーフンのスープ	ちくわ ふたにく	ぎょうじゅう こまつな	にんじん こまつな	しょうが ぶなしめじ きゅうり かぶ	こめ さとう ピーン	マヨネーズ	714 874	緑黄色野菜 果物				
26	月	ゆかりごはん	○	とりにくのこうそうやき	はくさいのびたし あごまるじる	さかなすりみ とりにく	ぎょうじゅう あらめ	にんじん かぼちゃ	はくさい りょくとろちゆし どうもちろし ごんにゃく	たまねぎ ごま さとう	オリーブあぶら	611 768	きのこ類 種実類				
おいしい弥栄町の日献立																	
27	火	おくしまね やさかまい	○	さわらのごまてりやき	ほうれんそうのあえもの あさりのみそじる	あさり さわら とりにく	ぎょうじゅう にんじん	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのきだけ	こめ さとう ごま	あぶら ごま	625 768	果物 いも				
おいしいだしの日献立																	
28	水	ごはん	○	やきにくふういためもの	だいがくいも とうふのみそじる	ふたにく どうふ みそ	ぎょうじゅう わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	701 870	魚介類 果物				
29	木	ごはん	○	たらのわふうソースかけ	さといものにっころがし かきたまじる	たら たまご どうふ	ぎょうじゅう みそ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが れんこん えのきだけ こまつな	こめ さとう さといも	ごまあぶら	625 766	淡色野菜 海藻				
30	金	むぎごはん	○	コロッケ	いりたまサラダ カリフラワーのスープ	たまご チンゲンサイ	ぎょうじゅう にんじん	たまねぎ どうもちろし カリフラワー キャベツ	みずな ほうれんそう キャベツ ほししいたけ	こめ さとう ごま	あぶら マヨネーズ	708 879	大豆製品 種実類				



10月28日の献立「焼き肉風炒め物」に使われている肉は、ふたの肩ロース肉です。ひと口に「肉」といっても、どんな動物の、どの部分の肉を使っているかで、味も違えば、調理法も異なります。いつも食べている肉や野菜が、もとの動物や植物の、どの部分になるのかを知ると、食事をもっと楽しくなりますよ。



BUY浜田運動は浜田産品を応援しています！



学校給食の68%は、浜田産及び県内産の食材です。

※食材の使用実態調査(R01年6月、11月実施分)

「食べてみて 笑顔こぼれる 浜田産」
(H29年度BUY浜田運動先駆者 学生の部 最優秀作品)