



10月給食だより



朝日町立さみさと小学校

2020年

日 曜	よびにんぎょ	お知らせ	食 品 名						
			(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群)	
			魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるもとになる食品			おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
お つ き み こ ん だ て									
1 木	牛乳 くり ごはん		スコッチエッグ ブロッコリーのごまサラダ つきみじる おつきみデザート	たまご ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん みつば	たまねぎ キャベツ しめじ	米、くり パンこ さとう、ゼリー しらたまもち	ラード ごま
2 金	牛乳 ごはん		さつまいもコロッケ とりにくとだいずのみそきんぴら かきたまじる	たまご だいず、とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	米、でんぷん さつまいも、こむぎこ さとう、パンこ	米油、ごま油 マーガリン ごま
5 月	牛乳 ごはん		いわしのうめに きざみづけ にくじゃが	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは グリーンピース	だいこん はくさい、たまねぎ ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	米油
6 火	牛乳 こがた パン		きのこスパゲッティ かいそうサラダ さわしがき	ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ、にんにく、キャベツ セロリー、エリンギ、ホールコーン しめじ、さわしがき	パン スパゲッティ さとう	米油 ごま油
7 水	牛乳 ごはん		かにたまあんかけ バンバンジーサラダ はるさめととうふのスープ	たまご かに、とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ、もやし、きゅうり ねぎ、ほししいたけ はくさい、しょうが	米 でんぷん、さとう はるさめ	ごま油 ごま
8 木	牛乳 ごはん		エビシューマイ なつとうのにくみそいため ビーフンスープ	さかなのすりみ えび、なつとう、とりにく ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ、しょうが はくさい、しめじ	米、ビーフン パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ	米油 ラード ごま油
9 金	牛乳 ごはん		ホタルイカのからあげ ちぐさあえ ぶたじる	ホタルイカ ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ、もやし はくさい、だいこん ごぼう、ねぎ、しょうが	米 でんぷん じゃがいも	米油 ごま
12 月	牛乳 ごはん		ニラいりあつやきたまご きりほしだいこんのソースいため じゃがいもとわかめのみそしる	たまご ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ニラ にんじん ピーマン	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	米 さとう じゃがいも	米油
13 火	牛乳 コッペン パン	ポイルウイナー 一人2ほん	ポイルウイナー こざかないりだいがくいも だいずとやさいのスープ	ウイナー だいず とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	はくさい たまねぎ	パン さつまいも みずあめ、さとう	米油 ごま
14 水	牛乳 ごはん		あげはるまき ナムル ジャージャンどうふ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、だいこん、にんにく キャベツ、きゅうり、しょうが ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、もやし	米、さとう こむぎこ、こめこ はるさめ、でんぷん	米油 ラード ごま油、ごま
15 木	牛乳 ごはん		さんまのてりやき れんこんのごまみそあえ すましじる	さんま みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	れんこん キャベツ、えのきたけ たまねぎ	米 さとう	ごま
16 金	牛乳 ナ		ひよこまめのカレー タンドリーチキン かさいサラダ	ベーコン ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、きゅうり キャベツ	ナン、ほしぶどう じゃがいも、さとう パインのかんづめ	米油 カレールウ
♪ ま め な け ら ん ち ♪									
19 月	牛乳 ごはん (ふふふ)		とりのこめこあげ こまつなのかきすしょうゆあえ ごじる	とりにく だいず みそ、うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、しょうが キャベツ、なめこ だいこん、ごぼう、ねぎ	米 こめこ さといも	米油 ごま
20 火	牛乳 こがた パン	やきギョウザ 一人2こ	ごもくラーメン やきギョウザ ミニトマト	とりにく ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	ニラ にんじん ミニトマト	キャベツ たまねぎ ねぎ、もやし	パン、ちゅうかめん こむぎこ でんぷん	ごま油 ラード 米油
21 水	牛乳 ごはん		★ ★ 6 年 生 は 宿 泊 学 習 代 替 え 行 事 の た め 給 食 が あ り ま せ ん ★ ★						
	牛乳 ごはん		カップエッグ さつまいもサラダ ワンタンスープ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり、ねぎ、たけのこ はくさい、しょうが もやし、ほししいたけ	米 さつまいも ほしぶどう、ワンタン	マヨネーズ
22 木	牛乳 ごはん		★ ★ 5 年 生 は 宿 泊 学 習 代 替 え 行 事 の た め 給 食 が あ り ま せ ん ★ ★						
	牛乳 ごはん		さばのみそやき きりほしだいこんのあまずあえ いなかじる	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりほしだいこん、ねぎ キャベツ、ごぼう、はくさい ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	ごま
23 金	牛乳 ごはん	わかさぎ フリッター 一人3びき	わかさぎフリッター ゆかりあえ だいずのいそに	だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ、ひじき	にんじん いんげん	もやし、きゅうり はくさい、ごぼう だいこん、たけのこ	米 こむぎこ でんぷん、さとう	米油
26 月	牛乳 ごはん		ツナオムレツ やさしいため だいこんとあつあげのみそしる	たまご ツナ、ぶたにく あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ、もやし キャベツ、にんにく だいこん、ねぎ	米 ごま油	米油 ごま油
27 火	牛乳 コッペン パン		ぶたにくとだいずのケチャップがらめ チーズいりこふきいも きのこスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	えのきたけ、しめじ ほししいたけ たまねぎ	パン でんぷん、さとう	米油 じゃがいも
28 水	牛乳 ごはん		さかなのもみじやき やさいとひじきのあえもの さつまじる	ふくらぎ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう、ねぎ	米 さとう さつまいも	マヨネーズ ごま油
29 木	牛乳 ごはん		いかのこうみやき マカロニサラダ ちくぜんに	いか とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり、れんこん ホールコーン、ほししいたけ	米 マカロニ、さといも さとう	マヨネーズ 米油 ごま油
◇ ◇ ◇ ハ ロ ウ ィ ン こ ん だ て ◇ ◇ ◇									
30 金	牛乳 ごはん		ハンバーグケチャップソースがけ ゆでやさい パンプキンスープ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ	米 パンこ さとう、米こ	米油 なまクリーム

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

2、3学期の給食に、県と富山県漁業協同組合連合会・魚津漁業協同組合さんから無償提供される白エビ、ホタルイカ、フリ、サクラマスがです。おいしい富山の幸を感謝していただきましょう。(9月に白エビが提供されました。10月9日にはホタルイカが提供される予定です。)