

2020/10月 献立もいつけ図

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

南天 Okinawa

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水	木 1日	金 2日
こんだて				ミートボール  キノコと野菜のソテー 牛乳  ごはん オニオンスープ 	鶏肉のごまみそ焼き  野菜炒め(キャベツ) 牛乳  鮭菜めし ゆし豆腐 
あか				ベーコン、牛乳、ミートボール	かつお節、ベーコン、牛乳、鶏肉、ゆし豆腐
き				精白米、なたね油、コーン	精白米、なたね油、白ごま
みどり				えのきたけ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、赤パプリカ、小松菜	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、葉ねぎ、紅鮭菜めし
	5日	6日	7日	8日	9日
こんだて	チキンカツ 牛乳  豆腐チャンプルー 牛乳  ごはん アーサ汁 	鶏肉の塩ダレ焼き 牛乳  ひじきの五目炒め 牛乳  麦ごはん きのこのみそ汁 	中間考査 1日目	中間考査 2日目	中間考査 3日目
あか	かつお節、ツナ、牛乳、絹ごし豆腐、アーサ、木綿豆腐、チキンカツ、油揚げ	かつお節、チキアギ、牛乳、鶏肉			
き	精白米、なたね油、	精白米、ごま油、なたね油、押し麦、白ごま			
みどり	キャベツ、しょうが、にら、にんじん、もやし	えのきたけ、キャベツ、しめじ、にら、にんじん、もやし、しいたけ、長ねぎ、ひじき、葉ねぎ、こんにゃく			
	12日	13日	14日	15日	16日
こんだて	果物  ひじきの温サラダ 牛乳  麦ごはん マーボー豆腐 	オムレツ 牛乳  お芋のバジルソテー 牛乳  ごはん ミネストローネスープ 	国産鶏と根菜の平つくね 牛乳  もみじ炒め 牛乳  ごはん 中身汁 	魚天ぷら 牛乳  クープイリチー 牛乳  雑穀ごはん シカモドッチ 	ささみチーズフライ 牛乳  人参ソテー 牛乳  ごはん 切り干し大根汁 
あか	牛乳、大豆タンパク、豚肉、木綿豆腐、鶏ささみ	さつまいも、牛肉、牛乳、鶏肉、オムレツ	かつお節、ベーコン、牛乳、中身、豚肉、国産鶏と根菜の平つくね	かつお節、昆布、チキアギ、牛乳、白かまぼこ、ホキ、豚肉、	かつお節、ベーコン、牛乳、豚肉、ささみチーズフライ
き	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、コーン、押し麦	精白米、じゃがいも、なたね油、コーン	精白米、なたね油	かたくり粉、なたね油、小麦粉、精白米、雑穀	精白米、なたね油、小麦粉
みどり	あお豆、たけのこ、にら、にんじん、たまねぎ、ひじき、ごぼう、りんご	あお豆、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー	にんじん、ねぎ、黄ピーマン、しいたけ、絹さや、赤ピーマン、ひじき、こんにゃく	こんにゃく、とうがく、にんじん、ねぎ、しいたけ	しめじ、にんじん、千切大根、長ねぎ、しいたけ、いんげん
	19日	20日	21日	22日	23日
こんだて	フルーツポンチ 牛乳  ビーフカレー 牛乳  麦ごはん ごぼうサラダ 	豆腐ハンバーグ 牛乳  豚肉の生姜炒め 牛乳  ごはん 冬瓜汁 	魚の塩麹焼き 牛乳  きんぴら 牛乳  ごはん さつまい汁 	ジャンボひじきしゅうまい 牛乳  野菜と厚揚げの中華炒め 牛乳  ごはん 春雨スープ 	みかんゼリー 牛乳  タコライス 牛乳  ごはん コーンスープ 
あか	ツナ、牛肉、牛乳	かつお節、牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐ハンバーグ	かつお節、わかめ、さつまいも、牛乳、赤魚、豚肉	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豚肉、ひじき、シューマイ	牛乳、大豆タンパク、豚肉、牛肉
き	精白米、じゃがいも、なたね油、押し麦、小麦粉、マーガリン	精白米、なたね油	精白米、ごま油、じゃがいも、なたね油、白ごま	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油	精白米、かたくり粉、クリームコーン、なたね油、コーン
みどり	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、ナタデココ、パイン、みかん、黄桃	たまねぎ、とうがく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ	えのきたけ、にんじん、絹さや、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく	キャベツ、こまつな、しょうが、たけのこ、にら、にんじん、もやし、春雨	キャベツ、たまねぎ、にんじん
	26日	27日	28日	29日	30日
こんだて	ごまあえ 牛乳  さばごま味噌煮 つみれ汁  きのこの炊き込みご飯 	白はんぺんフライ 牛乳  マカロニソテー 牛乳  ごはん ベジタブルスープ 	鶏肉のマスタート焼 牛乳  もやしとベーコンの炒め 牛乳  ごはん 白菜スープ 	チキンの唐揚げ 牛乳  ケチャップ炒め 牛乳  ごはん トマトと卵のスープ 	ハンバーグ 牛乳  温野菜 牛乳  ごはん パンプキンスープ 
あか	かつお節、牛乳、鶏肉、いわし、つみれ、さばごまみそ煮	ベーコン、牛乳、はんぺんフライ	ベーコン、牛乳、鶏肉	ベーコン、牛乳、鶏肉、鶏卵	牛乳、鶏肉、生クリーム、白豆腐、白いんげん、豆ペースト、ハンバーグ
き	なたね油、精白米、すりごま	精白米、なたね油、じゃがいも、マカロニ、ひよこまめ	精白米、なたね油、コーン、じゃがいも	精白米、かたくり粉、なたね油、小麦粉	精白米、じゃがいも、コーン、小麦粉、無塩バター
みどり	えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし、しいたけ、たけのこ	たまねぎ、トマト、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ	しめじ、にんじん、はくさい、もやし、小松菜	たまねぎ、トマト、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たけのこ	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、カリフラワー、葉かぼちゃ