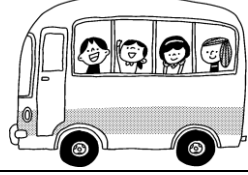



令和4年10月 献立使用材料予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
3	4	5 中2遠足	6 高2遠足	7	
赤の食べ物(牛乳)の栄養について知る	韓国料理(タッカルビ)について知る	食事前後の過ごし方について知る	豆の種類について知る	十三夜にちなんだ食品(粟)を味わう	
麦ごはん 精白米 米粒麦 ごまじょうゆあえ もやし こまつな ごま ハンバーグ 豚肉 鶏肉 豆腐 たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ 砂糖 てんぶん 和風ソース 油揚げ キャベツ にんじん みそ 牛乳	ごはん 精白米 ナムル もやし にら にんじん にんにく ごま ごま油 タッカルビ 鶏肉 さつまいも たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 米油 砂糖 ごま油 コチジャン わかめスープ 豆腐 ねぎ えのきたけ わかめ ごま油 牛乳	食パン 野菜スープ 鶏肉 たまねぎ キャベツ じゃがいも しめじ パセリ チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ にんじん にんにく マカロニ 米油 小麦粉 トマト(缶) 牛乳	はいがごはん はいが米 みそ汁 豆腐 切り干しだいこん ねぎ みそ 煮豆 いんげん豆 砂糖 豚肉と野菜のしょうが炒め 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん しょうが 米油 てんぶん 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 栗 砂糖 秋味ごはんの具 さけフレーク 凍り豆腐 にんじん ごぼう しめじ ごま 米油 砂糖 沢煮椀 豚肉 だいこん みずな にんじん しょうが てんぶん 牛乳	
10	11	12 中2予	13 高2予	14	
体育の日	旬の食品(さといも)の名前の由来について知る	みかんについて知る	卵の栄養について知る	米について知る	
	はいがごはん はいが米 鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん ごま 米油 砂糖 みそ汁 豆腐 たまねぎ こまつな みそ 牛乳	サンドパン コロケ じゃがいも 豚肉 パン粉 たまねぎ 米油 牛乳	ポトフ 豚肉 ウィンナー キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ みかん 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 みそ汁 ねぎ キャベツ こまつな みそ 親子煮 凍結全卵 鶏肉 凍り豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん 米油 砂糖 てんぶん 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 だいずの磯煮 だいず(水煮) 凍り豆腐 にんじん 油揚げ ひじき ごま 米油 砂糖 さばの塩焼き さば 豆腐 油あげ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく ごま油 牛乳
17	18 個人面談	19 個人面談	20 個人面談	21 個人面談	
呉汁について知る	パンの種類について知る	ひじきについて知る	きのこの種類について知る	地域によってつかう食材に違いがあることを知る	
はいがごはん はいが米 からしじょうゆあえ もやし こまつな さんまのかば焼き さんま てんぶん ごま 砂糖 呉汁 だいず(水煮) 油揚げ ねぎ だいこん にんじん ごぼう みそ 牛乳	黒パン マカロニのクリーム煮 マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 小麦粉 バター 粉チーズ 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 米油 にんじん ビーマン こんにやく 砂糖 牛乳	ロールパン きのこスパゲティ スパゲティ 鶏肉 たまねぎ エリンギ にんにく オリーブ油 牛乳	ごはん 精白米 すまし汁 豆腐 ねぎ こまつな 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく 米油 砂糖 ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖 牛乳	
24	25 開校記念日	26	27 修学旅行	28 修学旅行	
納豆の栄養について知る	はれの日の食事について知る	豚肉の栄養について知る	小6中3高3修学旅行	小6中3高3修学旅行	
麦ごはん 精白米 米粒麦 みそ汁 じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 納豆 豚肉 うずら卵(缶) だいこん にんじん しょうが こんにやく 米油 砂糖 牛乳	赤飯 精白米 あずき 煮しめ さといも にんじん こんにやく ごぼう しめじ さやえんどう 砂糖 銀だらのあんかけ 銀だら 砂糖 てんぶん ごま塩 黒ごま 牛乳	はいがごはん はいが米 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン ごま酢あえ きゅうり 切干しだいこん ごま 砂糖 プルーンはっこう乳			
31	☆献立について 				
あげパン パン きな粉 砂糖 グラニュー糖 米油 しゅうまい しゅうまいの皮(小麦粉) 豚肉 米油 ほんまめ ごま油 トウバンジャン みそ ごま たまねぎ しょうが パン粉 ごま油 牛乳	○食欲の秋・収穫の秋なので、季節を感じられる献立を取り入れました。 (きのこスパゲティ、秋味ごはんの具、さつまいもと栗の甘煮、みかんなど) ○十三夜(10/7)にちなんだ献立を取り入れました。 ○開校記念日(10/25)のお祝い献立として、赤飯をとりいれました。				