

10月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	栗ごはん					ごはん 栗	
	ますの塩麴焼き	ます					
	キャベツのごまびたし	かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま
	お月見汁	とり肉 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ	白玉団子 里芋	
2	ごはん					ごはん	
	豚肉とれんこんの黒酢炒め	ぶた肉		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	だいコーンサラダ			にんじん	だいこん きゅうり コーン		油
	チンゲン菜スープ	とうふ ベーコン	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ		
5	米粉麺					米粉麺	
	きつね汁	ぶた肉 油揚げ		にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ		
	わかめのさっぱりあえ		わかめ		キャベツ きゅうり	春雨 さとう	
	さつまいも蒸しパン		牛乳 スキムミルク			ホッケーキミックス さとう さつまいも	
6	ごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉 小麦粉	油
	れんこんキンピラ	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さとう	油 ごま
	沢煮腕	ぶた肉 かまぼこ		にんじん 絹さや	たけのこ ごぼう えのきたけ	春雨	
	ヨーグルト		ヨーグルト			プリン	
7	イエローライス					ごはん	
	クリームソース	肉団子 ウインナー	スキムミルク	ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	ベシャメルソース 油
	リグニャサラダ	いか たこ			キャベツ きゅうり コーン にんにく		オリーブ油
	アップルパイ					アップルパイ	
8	ごはん					ごはん	
	松風焼き	とり肉 ぶた肉 たまご みそ	スキムミルク		ねぎ しょうが	かたくり粉 パン粉	ごま
	菊花あえ	かつお節		こまつな	もやし 菊		
	なめこ汁	とうふ 油揚げ みそ		ほうれんそう	だいこん なめこ		
9	ごはん					ごはん	
	いかの木の実がらめ	いか			しょうが	かたくり粉 小麦粉 さとう アーモンド	油
	香味漬け			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	卵スープ	かまぼこ たまご		にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
12	ごはん					ごはん	
	豆腐ハンバーグケチャップソース	ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	牛乳		たまねぎ	パン粉 さとう	
	ほうれん草サラダ			ほうれんそう	コーン キャベツ もやし		ノンエッグマヨネーズ
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	マカロニ	
	ぶどうゼリー					ゼリー	
13	ごはん					ごはん	
	白身魚のコチュジャンソース	ホキ 高野豆腐			ねぎ にんにく	かたくり粉	油
	もやしの中華サラダ	ハム			もやし きゅうり キャベツ		ごま油
	豆腐スープ	とうふ とり肉		にんじん ほうれんそう	きくらげ ねぎ		
14	コシヒカリごはん					ごはん	
	おさつカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さつまいも	油 カレールウ
	大豆とひじきのサラダ	大豆 ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	油
	梨				梨		
15	ごはん					ごはん	
	鯖の生姜煮	鯖			しょうが	さとう	
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		ごま
	きのこのかき玉汁	とうふ たまご		にんじん	たけのこ えのきたけ ブラウンえのき しめじ はくさい ねぎ	かたくり粉	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
16	ごはん					ごはん	
	にいがた和牛の牛丼	ぎゅう肉			たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが	さとう	ごま油
	おかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	もやし キャベツ		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
19	ごはん					ごはん	
	あじのごまみりん焼き	あじ			しょうが		ごま
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ ぶた肉		にんじん さやいんげん	切干大根	さとう	油
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ			キャベツ たまねぎ えのきたけ		
20	米粉パン		スキムミルク			米粉パン	
	大豆とポテトのチーズ焼き	大豆 ぶた肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	アーモンド	油
	野菜スープ	ウインナー		こまつな	たまねぎ キャベツ コーン		
21	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏唐揚げのトマトだれ	とり肉		赤ピーマン トマト	しょうが	かたくり粉 米粉 さとう	油
	磯香あえ	こまつな かつお節	のり		もやし キャベツ コーン		
	南瓜のみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ ねぎ		
22	ごはん					ごはん	
	赤魚の照り焼き	赤魚					
	キャベツのみそマヨあえ	とり肉 みそ		ほうれんそう にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ
	けんちん汁	とうふ 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	じゃがいも	ごま油
	プリン					プリン	
23	ごはん					ごはん	
	妻有ポークの肉みそコロッケ	ぶた肉 みそ 大豆			たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	
	油揚げのごま酢あえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう ごま	ごま油
	白菜のみそ汁	とうふ みそ			はくさい だいこん ねぎ		
26	ごはん					ごはん	
	白身魚のもみじ焼き	メルルーサ		にんじん			マヨネーズ(加 熱使用)
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	もやし コーン		油
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも	
27	ごはん					ごはん	
	ししゃもの磯辺揚げ	たまご	ししゃも 青のり			小麦粉	油
	秋のおひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい しめじ		
	おでん風煮	がんも うずら卵 さつま揚げ	昆布		だいこん こんにゃく	さといも	
28	ごはん					ごはん	
	中華丼の具	ぶた肉 えび いか あさり うずら卵		にんじん 絹さや	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	かたくり粉	油
	小松ナムル	ハム		こまつな	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	豆入り大学いも	大豆				さつまいも ごま かたくり粉 水あめ	油 ごま
29	ごはん					ごはん	
	厚焼きたまご	たまご焼き					
	茎わかめの華風あえ		茎わかめ	にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	マーボー大根	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	だいこん ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油
30	ごはん					ごはん	
	きのこのハヤシ	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	かぼちゃサラダ		チーズ ヨーグルト	かぼちゃ	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ ネーズ
	りんご					りんご	

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。