



2023年 10月 給食だより



*そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

月	予定献立名	使用する食品名		
		(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる
2月	魚津市農業者協議会よりコシヒカリをいただきました! コシヒカリごはん 牛乳 魚津産新米 コシヒカリの日	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ じゃがいも しょうが チンゲンサイ にんじん ほうれんそう キャベツ メンマ きくらげ ねぎ はくさい	ごはん あぶら ラード ごまあぶら さとう ごま じゃがいも きつまいも ワナンタン こむぎこ でんぶん パンこ
3火	あげだし豆腐 きゅうりのあえもの はくさいなべ みかん	牛乳 ひじき とりにく うすあげ とうふ だいず かまぼこ こんぶ みそ ぶたにく	だいこん しょうが グリンピース なす きゅうり こまつな にんじん はくさい しめじ ねぎ とうがん みかん たまねぎ	ごはん でんぶん こめこ みずあめ こんにやく さとう あぶら
4水	さばのみそやき そうめんかぼちゃのはりはりあえ ぶたじる うおづの日(そうめんかぼちゃ)	牛乳 さば みそ ぶたにく あつあげ こんぶ	しょうが ねぎ きりほしだいこん そうめんかぼちゃ にんじん キャベツ ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも きつまいも こんにやく
5木	スパゲッティミートソース マヨネーズサラダ イタリアンスープ	牛乳 ぶたひきにく ベーコン チーズ たまご	たまねぎ ピーマン にんにく トマト カリフラワー きゅうり えだまめ にんじん とうもろこし こまつな	パン スパゲッティ じゃがいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう パンこ でんぶん
6金	さけのこみやき れんごんのきんぴら じゃがいものみそしる (中)みずようかん	牛乳 さけ みそ ぶたにく うすあげ かまぼこ わかめ こんぶ あずき	にんにく しょうが れんごんにんじん さやいんげん とうがん	ごはん さとう ごまあぶら ごま きつまいも あぶら じゃがいも みずあめ
10火	りんごいりぶたにくとレバーのあげからめ さつまいもサラダ ほうれんそうスープ ブルーベリーゼリー 目の愛護デー	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ ベーコン	りんご ピーマン にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし ほうれんそう チンゲンサイ ブルーベリー とうがん ねぎ	ごはん こめこ でんぶん あぶら さとう きつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま こなあめ じゃがいも
11水	いわしのしょうがに おひたし のっぺい (小中)かたぬきチーズ	牛乳 いわし とうふ かまぼこ こんぶ チーズ	しょうが こまつな キャベツ なす もやし とうがん ねぎ ほししいたけ れんごん	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さといも じゃがいも こんにやく
12木	ソフトめんにくみそソース かぼちゃチーズコロッケ だいこんサラダ	牛乳 ぶたひきにく チーズ だいず あかみそ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん エリンギ たけのこ かぼちゃ きくらげ だいこん とうもろこし きゅうり	ソフトめん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ こめこ でんぶん オリーブあぶら マーガリン パンこ
13金	しろみざかなのマーマレードやき アーモンドあえ こめこシチュー	牛乳 ムルルーサ なまクリーム ベーコン だっしふんにゆう	いよかん なつみかん ゆず キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ブロッコリー	ごはん みずあめ アーモンド きつまいも じゃがいも あぶら こめこ
16月	あきたっぷりカレー ウインナー こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく ウインナー	エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが こまつな はくさい キャベツ レモン	ごはん むぎ あぶら さといも じゃがいも きつまいも オリーブあぶら さとう ルウ
17火	たまごのきんちやくに かぼちゃのあえもの みそけんちんじる (小中)なっとう	牛乳 たまご うすあげ もめんどうふ みそ なっとう こんぶ	かんぴょう かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく
18水	てりやきチキン ごまもやし カラフルだんごじる	牛乳 とりにく みそ うすあげ こんぶ すりみ	とうもろこし こまつな だいずもやし にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	ごはん でんぶん ごま さとう じゃがいも
19木	A校:こめコン B校:コッペン ほたるいかにピーンズ はくさいサラダ うおづやさいのスープ かつみりんご うおづもりもり ランチの日	牛乳 だいず いか ほたるいかに いわし きぬあつあげ かまぼこ	はくさい きゅうり もやし にんじん きくらげ とうがん ねぎ りんご	パン こめこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも ノンエッグフレンチドレッシング ノンエッグマヨネーズ
20金	すきやき ぶりカツ きりほしだいこんひたし	牛乳 きゅうにく やきどうふ ぶり	はくさい えのきたけ ねぎ きりほしだいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん こんにやく すきやきふ こむぎこ さとう あぶら パンこ
23月	A校:コッペン B校:こめコン とりにくのマスタードやき ブロッコリーサラダ クリームスープ	牛乳 とりにく みそ だっしふんにゆう	にんにく こまつな ブロッコリー とうもろこし もやし にんじん たまねぎ エリンギ しめじ	パン こめこ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも きつまいも ルウ
24火	さんまのしおやき ひじきいりおひたし おでん	牛乳 さんま ひじき がんもどき かまぼこ こんぶ	チンゲンサイ きゅうり キャベツ にんじん だいこん	ごはん くり かんてん さといも こんにやく さとう
25水	ねぎみそやきにく ナムル わかめスープ みかん	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン わかめ もめんどうふ	たまねぎ たけのこ ねぎ なし さやいんげん ほうれんそう にんじん もやし きくらげ キャベツ みかん にんにく チンゲンサイ	ごはん こんにやく さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも
26木	ミニコッペン やきそば はるまき グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン しょうが だいこん にんじん こまつな とうもろこし レモン	パン ちゅうかめん はるさめ あぶら ラード こむぎこ みずあめ さとう ごまあぶら でんぶん
27金	にんじんのいそべあげ ピーファンため さつまじる	牛乳 にしん あおのり かまぼこ みそ とりにく やきどうふ	にら あかピーマン たまねぎ れんごん だいこん にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら ピーファン ごまあぶら きつまいも こんにやく
30月	とびうおのマリネ ペンネのさつまいもクリーム ミネストローネ	牛乳 とびうお とりにく チーズ なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん レモン えだまめ セロリ さやいんげん トマト	パン ココア でんぶん さとう オリーブあぶら あぶら きつまいも ペンネ じゃがいも
31火	ハロウィンハンバーガー かぶのサラダ かぼちゃポターージュ ハロウィンデザート	牛乳 とりにく ぶたにく しろいんげんまめ なまクリーム とうにゆう	グリンピース トマト レモン かぶ もやし にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん オリーブあぶら ごま ルウ あぶら ラード もちこ こめこ みずあめ

※都合により献立を変更することがあります。 ※ は、地場産物です。 ※ ごはんは魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…星の杜小、よつば小、清流小、経田小、センター ※ B校…西部中、東部中、道下小、大町幼