

2024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。

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	
1 火	ふふふ ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき ・そうめんかぼちゃのサラダ ・みそなべ	牛乳 さば みそ こんぶ ぶたにく あつあげ さつまあげ	しょうが えのきたけ レモン そうめんかぼちゃ もやし きゅうり はくさい にんじん だいこん ねぎ	ごはん こめこ あぶら さとう こんにやく
2 水	ふふふ ごはん 牛乳	・やきハム ・ごまあえ ・なめこじる ・やきプリンタルト	牛乳 ハム うすあげ みそ たまご だししふんにゆう	こまつな にんじん キャベツ とうがん なめこ ねぎ	ごはん こんにやく ごま さとう こむぎこ マーガリン
3 木	ライむぎ パン 牛乳	・えびカツ ・ペンネのさつまいもクリーム ・うおづやさいのスープ	牛乳 えび すけとうだら ウインナー チーズ なまクリーム ぶたにく	たまねぎ えだまめ ねぎ とうがん にんじん きくらげ こまつな	パン ライむぎ でんぶ こむぎこ パンこ さとう ルウ さつまいも ペンネ あぶら
4 金	ふふふ ごはん 牛乳	・とりのからあげ ・あかじそあえ ・はるさめスープ ・なっとう	牛乳 とりにく ベーコン なっとう	しょうが にんにく あかしそ だいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぶ あぶら はるさめ
7 月	ふふふ ごはん 牛乳	・ちくわのいそべあげ ・カレーふうみのビーフンソテー ・じゃがいものだいこんのそぼろに	牛乳 ちくわ あおのり ベーコン とりひきにく	グリーンピース ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しょうが ほししいたけ たけのこ	ごはん こむぎこ あぶら ビーフン じゃがいも さとう でんぶ
~~~~~ 魚津市農業者協議会よりいただいた「魚津産コシヒカリ、さつまいも」を使用しています ~~~~~					
8 火	コシヒカリ ごはん 牛乳	・やきにく ・さつまいものごまあえ ・はくさいのみそじる	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ こんぶ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ たけのこ にんじん れんこん えだまめ にら はくさい えのきたけ こまつな	ごはん こんにやく あぶら さつまいも ごまあぶら ごま さとう
9 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さけのしおこうじやき ・ごもくきんぴら ・まいたけのすましじる	牛乳 さけ ぶたにく とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう さやいんげん まいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら
10 木	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・とりにくとレバーのケチャップがらめ ・かぼちゃのアーモンドサラダ ・ほうれんそうスープ 目の愛護デー	牛乳 とりにく ぶたレバー ベーコン	しょうが かぼちゃ きゅうり たまねぎ とうがん にんじん とうもろこし ほうれんそう	パン こめこ でんぶ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド
11 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ベーコンまきたまご ・れんこんのみそあえ ・おでん ・(中)とうにゆうプリン	牛乳 ベーコン たまご みそ さつまあげ あつあげ こんぶ とうにゆう	キャベツ きゅうり しょうが えだまめ だいこん にんじん れんこん	ごはん さとう でんぶ あぶら さといも こんにやく みずあめ
15 火	ふふふ ごはん 牛乳	・さかなのかばやき ・おひたし ・もやしのみそじる ・ヨーグルト	牛乳 ホキ うすあげ わかめ こんぶ ヨーグルト	こまつな えのきたけ はくさい にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぶ あぶら さとう じゃがいも
16 水	ふふふ ごはん 牛乳	・キャベツいりひらつくね ・マカロニサラダ ・たきあわせ	牛乳 とりにく かつおぶし かまぼこ がんもどき	キャベツ しょうが にんじん きゅうり たけのこ だいこん ほししいたけ さやいんげん	ごはん ラード でんぶ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こんにやく あぶら
17 木	(中)ミニコッペパン ソフトめん 牛乳	・ソフトめんのにくみそソース ・さかなフライ ・ナムル	牛乳 ぶたひきにく だいず すけとうだら あかみそ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ にら もやし きゅうり	パン ソフトめん さとう こむぎこ ごまあぶら でんぶ ごま パンこ あぶら
18 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ポークチャップ うおづ ・カラフルポテト モリモリランチの日 ・かにとたまごのスープ ・(中)ミニたいやき	牛乳 ぶたにく たまご かに ベーコン あずき	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり とうもろこし にんじん トウモロコシ もやし きくらげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも さつまいも でんぶ こむぎこ みずあめ
21 月	むぎいり ごはん 牛乳	・あきたつぶりカレー ・にくシュマイ ・コーンいりおひたし	牛乳 ぶたにく	しめじ エリンギ かぼちゃ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな はくさい とうもろこし	ごはん さつまいも さといも さとう パンこ ルウ あぶら みずあめ こむぎこ でんぶ
22 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ソースとんかつ ・カシューナッツサラダ ・のっぺいじる	牛乳 ぶたにく だいず うすあげ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ とうもろこし	ごはん あぶら でんぶ カシューナッツ さとう パンこ こんにやく さといも ごまあぶら
23 水	ふふふ ごはん 牛乳	・マーボーだいこん ・ほたるいかいりフライピーンズ ・れんこんのごまネーズあえ ・かつみりんご うおづの日 (だいこん)	牛乳 ぶたひきにく あかみそ だいず ほたるいか	だいこん きくらげ にんじん たけのこ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ こまつな れんこん キャベツ りんご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ノンエッグマヨネーズ ごま
24 木	ロールパン 牛乳	・やきそば ・ウインナーたまごロール ・カリカリピーンズサラダ	牛乳 ぶたにく たまご ウインナー だいず	キャベツ たまねぎ もやし にんじん だいこん きゅうり レモン	パン ちゅうかめん あぶら ラード でんぶ さとう オリーブあぶら
25 金	くり ごはん 牛乳	・さんまのしおやき ・ひじきあえ ・さつまじる	牛乳 くり さんま ひじき こんぶ とりにく やきどうふ みそ	こまつな はくさい キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう かんてん さつまいも こんにやく
28 月	しょくパン 牛乳	・ししゃもフライ ・わふうナポリタン ・ポトフ ・メープルジャム	牛乳 ししゃも ベーコン ぶたにく とりにく かんてん	きりぼしだいこん たけのこ ピーマン セロリー にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ ブロッコリー	パン こむぎこ パンこ オリーブあぶら あぶら じゃがいも でんぶ さとう メープルシュガー
29 火	ふふふ ごはん 牛乳	・すきやき ・ぎょうざ ・にしよくポテトサラダ	牛乳 ぶたにく やきどうふ とりにく だいず	はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ にら しょうが たまねぎ きゅうり	ごはん こんにやく すきやきふ ラード さとう あぶら でんぶ こむぎこ みずあめ じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ
30 水	ふふふ ごはん 牛乳	・はんぺんチーズフライ ・キャベツのいためもの ・みそけんちんじる	牛乳 すけとうだら チーズ さめ いとよりたい らんぱく もめんどうふ ひれこだい とりにく みそ	きくらげ にら にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう パンこ みずあめ でんぶ こんにやく こむぎこ やまいも さといも
31 木	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・ハロウィンハンバーグ ・はくさいサラダ ・ねぎポタージュ ・ハロウィンデザート	牛乳 とりにく ぶたにく だししふんにゆう とうにゆう しちんげんまめ	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく はくさい とうもろこし にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ こまつな	パン こめこ ラード あぶら でんぶ さとう じゃがいも ルウ もちこ 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…西部中、星の杜小、よつば小、大町幼、センター

※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小