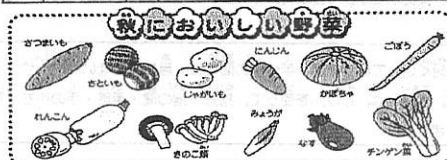


給食よていこんだて表 10月

平成29年度 土佐市立学校給食センター



日 曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小 中
	主食	副食	力やねつになる (質)	血えきや肉になる (赤)	体の調子をとのえる (みどり)	調味料	
2月	ごはん	ホイコーロー 糸かんでんのサラダ ミニトマト	米 米油 さとう ごま油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 みそ 糸かんでん ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にら にんにく しょうが きゅうり にんじん ミニトマト	塩 こしょう 酒 オイスターソース しょうゆ 米酢 しょうゆ	565 718
3火	ミニ コッパン	スパゲッティボリタン コールスローサラダ りんご	コッパン スパゲッティ 米油 米油	牛乳 とり肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり りんご	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 米酢 塩 こしょう	621 789
4水	くりごはん	くりごはん さんまのしょうが煮 大根の甘酢あえ きのこのみそ汁 お月見ゼリー	米 くり さとう さとう お月見ゼリー	牛乳 さんま すまき 油あげ みそ	しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう まいたけ しめじ ねぎ にんじん	塩 酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 煮干しだし	627 796
5木	ごはん	高野豆腐の卵とじ ねぎのさっと漬け 新高なし	米 さとう	牛乳 こうや豆腐 とり肉 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ ねぎ だいこん きゅうり にんじん 新高なし	煮干しだし みりん 酒 しょうゆ 米酢 みりん しょうゆ ゆのす	548 696
6金	ごはん	ちくわのいそべ揚げ キャベツの即席漬け 筑前煮	米 小麦粉 さとう 揚げ油 さとう 米油 さとう	牛乳 ちくわ 青のり とり肉	キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	塩 塩 しょうゆ ゆのす しょうゆ 煮干しだし みりん	611 776
10火	ナン	ナン 豚ミンチカレー カラフルピーマンサラダ キウイ	ナン じゃがいも 米油 さとう	牛乳 ぶたひき肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン キャベツ キウイ	おからこんにゃく カレー粉 塩 がらスープ まろやかカレールウ パーモンドルウ ウスターソース すりおろしりんご 米酢 しょうゆ	624 792
11水	ごはん	かつおのごまみそ ゆずあえ にらたま汁	米 かたくり粉 ごま さとう 揚げ油 さとう かたくり粉	牛乳 かつお みそ 卵 豆腐	しょうが はくさい きゅうり にら にんじん	酒 しょうゆ トマトケチャップ 米酢 しょうゆ 塩 ゆのす むろだし 昆布だし しょうゆ 塩	619 786
12木	ごはん	チャプチエ 辛子しょうゆあえ つぼづけ	米 米油 はるさめ さとう ごま油 ごま さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 ハム	しょうが ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ きゅうり キャベツ つぼづけ	酒 しょうゆ 米酢 しょうゆ からし(粉)	592 752
13金	ごはん	じゃがいものうま煮 ひじきとれんこんのサラダ じゃこ	米 じゃがいも さとう さとう ごま	牛乳 ぶた肉 厚あげ ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく れんこん きゅうり ホールコーン	煮干しだし 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 塩	587 745
16月	ごはん	さばの香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 干し大根の煮物	米 ごま さとう さとう	牛乳 さば わかめ	しょうが にんにく きゅうり 切干しだいこん にんじん こんにゃく	塩 しょうゆ カレー粉 しょうゆ 米酢 むろだし みりん しょうゆ	568 721
17火	コッパン	ポークビーンズ グリーンサラダ りんご	コッパン じゃがいも 米油 米油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう きゅうり りんご	塩 こしょう ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 米酢 しょうゆ	609 773
18水	ごはん	肉豆腐 ごまあえ 手作りふりかけ	米 米油 さとう ごま 米油 さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐 ひじき そろだかつお	にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり きくらげ しょうが	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 米酢 しょうゆ みりん	615 781
19木	菜めし	菜めし いわしのかりかりフライ 柿なます 新しょうがのすまし汁	米 揚げ油 さとう ごま ゆきふ	牛乳 いわしのかりかりフライ 豆腐 わかめ	しょうが だいこん きゅうり かき ねぎ しょうが	菜めしの素 塩 米酢 むろだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	542 688
20金	ごはん	八宝菜 こんにゃくサラダ つぼづけ	米 米油 かたくり粉 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 いか えび うすら卵 ハム	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが こまつな ホールコーン しょうが サラダこんにゃく つぼづけ	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 米酢	570 724
23月	ごはん	五目きんぴら わかめとツナの和え物 みかん	米 米油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 さつまあげ わかめ ツナ	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく きゅうり キャベツ みかん	しょうゆ とうがらし(粉) しょうゆ 米酢	584 742
24火	コッパン	とり肉のマーマレードソース じゃがいものごまサラダ ミネストローネ	コッパン じゃがいも さとう ごま オリーブ油 マカロニ	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ マーマレードジャム 米酢 塩 こしょう しょうゆ がらスープ コンソメ 塩 こしょう ローリエ(粉) しょうゆ	585 743
25水	煮ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬	米 麦 じゃがいも 米油 米油	牛乳 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	カレー粉 がらスープ まろやかカレールウ パーモンドルウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	655 832
26木	鮭ときこのピラフ	鮭ときこのピラフ スパゲッティサラダ レタスのスープ ミニトマト	米 米油 スパゲッティ マヨネーズ	牛乳 さけ ハム ベーコン	たまねぎ しめじ まいたけ パセリ きゅうり キャベツ レタス ねぎ たまねぎ にんじん ミニトマト	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう こしょう 塩 コンソメ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	555 705
27金	ごはん(小)	煮込みラーメン いかのかりんあげ きゅうりのピクルス	米 中華めん さとう かたくり粉 小麦粉 揚げ油 さとう	牛乳 ぶた肉 すまき いか	たけのこ もやし にんじん はくさい ねぎ しょうが きゅうり	がらスープ 中華だし 塩 しょうゆ こしょう しょうゆ しょうゆ 米酢 とうがらし(粉)	608 772
30月	ごはん	さけの照り焼き ちやしのごま酢和え ぶた汁	米 さとう さとう ごま さといも	牛乳 さけ ちくわ わかめ ぶた肉 みそ	たまねぎ しめじ まいたけ パセリ だいこん はくさい にんじん ねぎ	塩 みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 米酢 煮干しだし	553 702
31火	コッパン	マカロニのクリーム煮 ドレッシングサラダ みかん	マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 米油 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり みかん	がらスープ コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	636 807

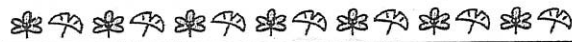


旬の魚が給食に出ます

この字体は土佐市産です
JA 米(波佐地区産), ピーマン
旬物クラス ねぎ しょうが にら
池一葉果園 トマトビューレ

10月から新米になります

10月 ぱくぱくメッセージ



Main table with columns: 日曜日 (Day of the Week), 献立 (Menu), テーマ (Theme), メッセージ (Message). Rows include dates from 2月 to 31日 with corresponding food items and health advice.