

いきみっ子 スマイルランチ10月号 R2

大宜味学校給食センター
大宜味村橋波2204-1
電話:0980-44-3774
※天候、材料などの都合により
献立を変更することがあります

献立目録

●秋のおいしい食べ物を食べよう(きのこ、くり、さつまいも、なす等) ●丈夫な体を作る食事 ●19日は食育の日。今月は“南米料理”！大宜味から移住した人の多い国(ボリビア、ペルー、アルゼンチン)の料理

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	緑の食品◆ からだの調子をとのえる	ちょうみりょう
飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう		
1 (木) 十五夜に 「ふちやぎ」	もちきびごはん	こめ もちきび			
	ゆし豆腐汁		ゆしどうふ JAみそ アーサ		かつおだし
	きびなごからあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	きびなご		さけ シママース こしょう
	芋切りだいごんのイリチー	あぶら	こんぶ ぶたにく ちきあぎ	せんざり(だいごん) にんじん しいたけ	さけ かつおだし しょうゆ みりん
2 (金) 黒糖/パンを 味わおう！	ふちやぎ	もちこ さとう	あずき		シママース
	黒糖パン	こくとうパン			
	ふわふわスープ	パンこ じゃがいも	たまご チーズ	にんじん たまねぎ きくらげ	シママース こしょう とりがらだし
	チキンのマスタード焼き	マヨネーズ	とりにく	パセリ	シママース こしょう マスタード
5 (月) 秋の味覚 くわいもを 味わおう！	プロッコリーサラダ		チーズ ひじき	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ コーン とうみょう	あおじそドレ しょうゆ
	ミックスフルーツ	もちこ さとう		すいか もも パナナ シークワサー まっちゃん ペいにも みかん	
	芋くりごはん	こめ いも ごま		くり	シママース みりん
	かす汁	さといも	あぶらあげ しろいんげんペースト みそ	だいごん こんにやく にんじん こまつな	さけかす しょうゆ かつおだし
6 (火) 理髪とは ナッツ類 のこと	ニシンのからあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ニシン		さけ シママース こしょう
	いり豆腐	ごま さとう あぶら	とりにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ あおまめ にんじん	さけ シママース しょうゆ カレーこ かつおだし
	黒みかん			みかん	
	麦ごはん	こめ むぎ			
7 (水) 吾手な豆を デザートで！	肉じゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ こんにやく しいたけ しょうが グリンピース あおまめ にんじん	さけ しょうゆ みりん かつおだし シママース
	アーサたまごやき	あぶら	たまご アーサ ぎゅうにゅう スキムミルク	きくらげ	しょうゆ みりん さけ シママース
	ごぼう雑実あえ	ごま さとうアーモンド	かまぼこ とうふ ひじき	ごぼう ほうれんそう にんじん	しょうゆ
	あんかけやきそば(めん)	ちゅうかめん あぶら			
8 (木) きのこの おいしい季節	〃 (めん) ♪☆	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく いか カニカマ	ぜんまい ほうさい にんじん こまつな しょうが	さけ オイスター しょうゆ シママース こしょう かつおだし
	だいごんスープ			だいごん にんじん しいたけ きくらげ ほうれんそう しめじ	しょうゆ シママース こしょう かつおだし
	鶏のスパイス煮	さとう	とりにく		さけ シママース しょうゆ ベイリーフ タイム ナツメグ オールスパイス ほったく
	ナッツと豆のキャラメリゼ	アーモンド さとう くるみ	だいいず		ココア
9 (金) 台風で食べれ なかつた献立を もう一度！	うめごはん	こめ むぎ		うめ	
	きのこ汁		ぶたにく とうふ JAみそ	しめじ えのき しいたけ たまねぎ こまつな こんにやく	かつおだし
	つむぶりマヨネーズやき	マヨネーズ	つむぶり スキムミルク	たまねぎ ビーマン パセリ にんにく	さけ シママース こしょう
	おろし和え	さとう ごま	わかめ しらす	だいごん ほうれんそう にんじん	しょうゆ す かつおぶし
12 (月) 秋野菜を たべよう！	黒みかん			みかん	
	シナモン揚げパン	パン あぶら さとう	きなこ スキムミルク		シナモン
	ポークビーンズスープ	じゃがいも かたくりこ	ぶたにく だいいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きくらげ トマト	とりがらだし ベイリーフ ナツメグ ケチャップ ウスター しょうゆ シママース こしょう あかワイン
	白玉焼き		たまご チーズ	ミックスベジタブル キャベツ	
13 (火) イリチーとは ゆめ煮のこと	冬瓜いりヨーグルト	さとう	ヨーグルト	とうがん シークワサー パナナ バイナ クコのみ みかん	
	麦ごはん	こめ むぎ			
	秋野菜カレー	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく レバー スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん なす ほうれんそう しめじ マッシュルーム	カレールー カレーこ デミグラス ウスター とりがらだし こしょう しょうゆ チョップ ベイリーフ ナツメグ
	ガルバンソサラダ	マヨネーズ さとう	ガルバンソ(ひよこまめ) ハム チーズ	きゅうり だいごん コーン セロリ にんじん	ノンオイルフレンチドレ こしょう
14 (水) みんなが 大好き ナポリタン！	大豆みつがらめ	かたくりこ あぶら ごま さとう みずあめ	だいいず カエリ		しょうゆ
	シークワサーゼリー	さとう	アガー	シークワサー みかん	
	麦ごはん	こめ むぎ			
	沖縄みそ汁		とうふ こんぶ みそ ポーク	だいごん もやし こまつな にんじん	かつおだし
15 (木) デークニとは だいごんのこと	つむぶり天ぷら	こむぎこ ごま あぶら	つむぶり たまご		さけ シママース
	フーイリチー	ふ あぶら	たまご ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ いら にんにく	シママース しょうゆ さけ
	はちやくみ(米菓子)	はちやくみ(げんまいぼう)			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ さとう あぶら	ベーコン チーズ	にんじん なす きくらげ たまねぎ マッシュルーム とうみょう ビーマン にんにく トマト	シママース ケチャップ あかワイン こしょう
15 (木)	冬瓜のクリームスープ	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく いんげんまめペースト スキムミルク ぎゅうにゅう	とうがん たまねぎ にんじん パセリ	さけ シママース こしょう とりがらだし
	チキンのアーモンド焼き	アーモンド マヨネーズ	とりにく		さけ シママース こしょう マスタード
	すいか			すいか	
	もちきびごはん	こめ もちきび			
15 (木)	豆腐とアーサのみそ汁		とうふ アーサ みそ	えのき	かつおだし
	つむぶりのもずくあんかけ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	つむぶり もずく	にんじん かいわれ バイナ	さけ シママース こしょう しょうゆ みりん す
	デークニイリチー	ごま あぶら	かつおぶし	だいごん こんにやく とうみょう	しょうゆ シママース
	黒みかん			みかん	

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品◆血や筋肉、骨をつくる	緑の食品◆からだの調子をとのえる	ちようみりよう
16 (金) パンに チーズをぬって たべよう	コッペパン	パン			
	肉団子スープ	かたくりこ	とりにく	おから たまねぎ にんじん とうがん きくらげ	さけ こしょう とりがらだし しょうゆ シママース こしょう
	鶏肉シークワサー焼き	さとう	とりにく	しょうが シークワサー	しょうゆ みりん さけ
	洋風さんびら	あぶら	ベーコン チーズ	ごぼう いんげん	シママース しょうゆ こしょう
	ソフトチーズ		チーズ		
	フルーツポンチ		さとう カクテルゼリー	いちご みかん アロエ シークワサー	
19 (月) 19日は食育の日 南米料理	麦ごはん	こめ むぎ			
	アヒダギーナ (ペルー 鶏シチュー)	あぶら じゃがいも パン	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	うっちゃん サフラン クミン シママース こしょう とうがらし
	ガーリックステーキ (アルゼンチン)		ぎゅうにく	にんにく	シママース こしょう
	キヌアのサラダ (ポリビア)	キヌア むぎ マヨネーズ ごま		たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり シークワサー	シママース クミン
ピカロネス (ペルー ドーナツ)	べにいも こむぎこ さとう あぶら			イースト シママース パニラエッセンス シナモン アニス クローブ	
20 (火) 韓国料理を 味わおう	麦ごはん	こめ むぎ			
	わかめスープ かつ	あぶら ごま	わかめ あさり とうふ	にんじん しいたけ ながねぎ	しょうゆ シママース とりがらだし
	きびなごからあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	きびなご		さけ こしょう シママース
	チャプチェ	さとう あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにく うずらたまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん こまつな しょうが	しょうゆ さけ みりん シママース
韓国風大学芋	さつまいも みずあめ さとう ごま あぶら	カエリ		しょうゆ みりん トウバンジャン	
21 (水) てづくり コロッケを たべよう	焼きうどん	うどん あぶら	ぶたにく あおりのり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな きくらげ しいたけ	ウスター しょうゆ シママース こしょう さけ
	芋だんご汁	さつまいも いもくず	ぎゅうにゅう みそ	こまつな ごぼう にんじん しめじ ねぎ	シママース かつおだし
	コロッケ	じゃがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら	ぶたにく なまクリーム たまご	たまねぎ コーン おから	さけ シママース こしょう
	カップもずく		あじつけもずく		
	バナナ			バナナ	
22 (木) こぎつねが すきな あぶらあげ	こぎつねごはん	こめ むぎ さとう あぶら	あぶらあげ だいず	しいたけ にんじん グリンピース	しょうゆ みりん さけ シママース かつおだし
	大根のみそ汁	あぶら	ぶたにく みそ	だいこん こまつな たまねぎ にんじん	かつおだし さけ
	揚げだし豆腐	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	とうふ	とうみょう だいこん	しょうゆ みりん かつおだし
	じゃがいも炒め	じゃがいも さとう あぶら ごま		ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	しょうゆ シママース さけ みりん トウバンジャン
23 (金) カジマヤー 祝い献立	くふあじゅうしい	こめ むぎ あぶら	こんぶ アーサ	きくらげ にんじん	シママース しょうゆ かつおだし ぶただし
	イナムドゥチ	ごま	ぶたにく カステラかまぼこ みそ	ねぎ こんにゃく しいたけ	かつおだし ぶただし
	グルクンのからあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	グルクン		さけ シママース こしょう
	酢みそあえ	さとう ごま	みそ	きゅうり だいこん とうみょう たまねぎ にんじん	す
島みかん			みかん		
26 (月) きのこを たべよう	きのこピラフ	こめ むぎ あぶら バター	とりにく	しめじ しいたけ にんじん マッシュルーム きくらげ あおまめ にんにく	さけ しょうゆ シママース とりがらだし
	トマトスープ	マカロニ さとう	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ トマト こまつな	しょうゆ こしょう とりがらだし
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも ごま さとう あぶら	たまご だいず ひじき ぎゅうにゅう	ピーマン パセリ	シママース こしょう
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト スキムミルク	バナナ ドラゴンフルーツ もも みかん	
27 (火) 国産 つむぶり	麦ごはん	こめ むぎ			
	煮付け	さとう	あつあげ こんぶ ちくわ とりにく	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん さけ シママース かつおだし
	つむぶりかばやき	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	つむぶり	しょうが	シママース こしょう みりん しょうゆ
	にんじんシリシリー	あぶら	たまご ツナ	にんじん たまねぎ とうみょう いら	シママース しょうゆ
28 (水) シブイとは とうがんのこと	ソーメンタシヤー	ソーメン あぶら	ツナ	にんじん たまねぎ きくらげ いら こまつな	しょうゆ シママース
	シブインブサー	さとう あぶら	ぶたにく ポーク こんぶ みそ あつあげ	とうがん こまつな にんじん	みりん かつおだし さけ
	焼きししやも ふかし芋	さつまいも	ししやも		
29 (木) グンポーとは ごぼうのこと	うっちゃんじゅうしい	こめ むぎ	とりにく だいず ひじき アーサ	にんじん しいたけ	さけ うっちゃん しょうゆ シママース みりん かつおだし
	もずく汁		もずく さかなそうめん	とうがん	みりん しょうゆ シママース かつおだし
	豆腐ハンバーグ	パンこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ たまご	しょうが たまねぎ	しょうゆ ケチャップ ウスター
	グンポーイリチー	さとう あぶら ごま	ちきあぎ	ごぼう にんじん いら こんにゃく	しょうゆ みりん シママース
30 (金) あしたは ハロウィン ●	コッペパン	パン			
	魔女の紅芋スープ	じゃがいも べにいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく しろいんげんペースト ぎゅうにゅう スキムミルク	とうがん たまねぎ にんじん マッシュルーム	シママース こしょう とりがらだし
	つむぶり花園やき	マヨネーズ	つむぶり	ピーマン にんにく コーン たまねぎ しめじ	さけ シママース こしょう
	チーズポテト	じゃがいも	チーズ		シママース
	シークワサージャム	さとう コーンスターチ		シークワサー	
	パンキンババロア	パンキンババロア			

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。