

23/10/02（月）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鯖の照り焼き
4	ほうれんそうのからし和え
5	わかめのみそ汁

23/10/03（火）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	マーボー豆腐
4	中華和え

23/10/04（水）	
1	ミルクパン
2	牛乳
3	マカロナーダ
4	ポテトサラダ

23/10/05（木）	
1	白米
2	牛乳
3	豆腐の薬味じょうゆかけ
4	まこもたけのごまみそあえ
5	伊賀豚肉とごぼうのきんぴら

23/10/06（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	いかのフライ
4	添え野菜
5	ソース
6	五目豆

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	鯖（韓国） こいくちしょうゆ 酒 みりん
4	ほうれん草 キャベツ にんじん こいくちしょうゆ 洋辛子
5	だし用かつお節 玉ねぎ えのきたけ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ カットわかめ ねぎ

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	ラード にんにく おたふく生姜 豚ももせん切り肉 酒 こいくちしょうゆ だし用かつお節 さとう こいくちしょうゆ 赤みそ 木綿豆腐 でん粉 ねぎ 一味唐辛子 ごま油
4	きゅうり にんじん キャベツ こいくちしょうゆ 米酢 さとう ごま油 ごま

No	食品名
1	ミルクパン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく セロリー 牛ひき肉 豚ひき肉 赤ワイン 玉ねぎ 天塩 白こしょう さとう さとう トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー オールスパイス トマト煮 ペンネ サラダチーズ
4	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油

No	食品名
1	米
2	牛乳
3	こいくちしょうゆ おたふく生姜 ねぎ かつお節削り 木綿豆腐
4	まこも にんじん 白みそ さとう 米酢 だし用かつお節 ごま
5	サラダ油 おたふく生姜 豚ももせん切り肉 酒 ごぼう にんじん つきこんにやく さとう こいくちしょうゆ ごま油

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	いか切り身（青森） しお 白こしょう 白ワイン 小麦粉 でん粉 サラダ油 パン粉 てんぷら油
4	キャベツ にんじん
5	中濃ソース
6	サラダ油 鶏もも皮なし小切り肉 こいくちしょうゆ 酒 さとう みりん 軸なし干しいた 大豆 ごぼう にんじん 角切昆布 板こんにやく

23/10/10（火）	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	五目うどん
4	ごぼうサラダ
5	たくあん漬け

23/10/11（水）	
1	コッペパン
2	牛乳
3	シュクメルリ
4	ドレッシング サラダ

23/10/12（木）	
1	栗ごはん
2	牛乳
3	小魚のごまからめ
4	青菜のおかか和え
5	しょうがいのりっぺい汁

23/10/13（金）	
1	ガバオライス
2	牛乳
3	春雨サラダ

23/10/16（月）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鮭の西京焼き
4	香味漬け
5	けんちん汁

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 鶏もも小切り肉 酒 こいくちしょうゆ だし用かつお節 にんじん 生しいたけ 生なめこ 天塩 うすくちしょうゆ ねぎ うどん
4	ごぼう さとう こいくちしょうゆ ホールコーン キャベツ サラダビネガー 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ サラダ油
5	たくあん漬

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 鶏もも中切り肉 白ワイン セロリー 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ 天塩 白こしょう ベイリーフ だし用かつお節 さつまいも バター 小麦粉 牛乳 生クリーム パセリ
4	キャベツ にんじん きゅうり サラダビネガー さとう 白こしょう 天塩 洋辛子 サラダ油

No	食品名
1	米 だし昆布 栗（生むき栗） 天塩
2	牛乳
3	わかさぎ（カナダ） 酒 でん粉 米粉 てんぷら油 こいくちしょうゆ みりん さとう ごま
4	こまつな キャベツ うすくちしょうゆ かつお節削り
5	だし用かつお節 にんじん だいこん 板こんにやく さといも うすくちしょうゆ 天塩 みりん でん粉 おたふく生姜

No	食品名
1	米 麦 サラダ油 にんにく しょうが セロリー 鶏ミンチ 酒 カレー粉 にんじん 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 天塩 さとう こいくちしょうゆ バジリコ かき油 小麦粉
2	牛乳
3	はるさめ きゅうり にんじん キャベツ 米酢 うすくちしょうゆ さとう ごま油

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	鮭（北海道） 白みそ 酒 さとう みりん
4	キャベツ おたふく生姜 うすくちしょうゆ ごま
5	だし用かつお節 ごぼう にんじん だいこん 板こんにやく 油あげ 木綿豆腐 天塩 こいくちしょうゆ ねぎ ごま油

いがっこ給食センター元気（小学校）

23/10/17 (火)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	すきやき
4	水菜のごま和え
5	ツナふりかけ

23/10/18 (水)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	ムサカ
4	野菜スープ

23/10/19 (木)	
1	まつり寿司
2	牛乳
3	小松菜と白菜の和えもの
4	かきたま汁

23/10/20 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	ロモ・サルタード
4	コールスロー
5	みかん

23/10/23 (月)	
1	炒飯
2	牛乳
3	中華豆腐スープ
4	マーラーカオ風カップケーキ

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 牛小間切れ肉 酒 玉ねぎ にんじん 生しいたけ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ だし用かつお節 さとう みりん 根深ねぎ 焼き豆腐
4	みず菜 はくさい こいくちしょうゆ ごま
5	まぐろオイル漬 こいくちしょうゆ 酒 さとう

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	ダイスポテト サラダ油 なす にんにく 豚ミンチ 赤ワイン 玉ねぎ 小麦粉 天塩 白こしょう トマトケチャップ トマトピューレー 米粉 牛乳 バター シュレッドチーズ 小判型カップ
4	サラダ油 鶏ももあられ切り 酒 ベイリーフ だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ キャベツ

No	食品名
1	米 酒 米酢 天塩 さとう だし用かつお節 うすくちしょうゆ みりん 軸なし干しいたけ にんじん たけのこ水煮 高野豆腐細切り 1食用ぎざみのり
2	牛乳
3	こまつな はくさい うすくちしょうゆ
4	だし昆布 だし用かつお節 えのきたけ 木綿豆腐 天塩 うすくちしょうゆ でん粉 鶏卵 ねぎ

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 牛小間切れ肉 赤ワイン 天塩 白こしょう 玉ねぎ 黄ピーマン トマト てんぷら油 じゃがいも 天塩 さとう こいくちしょうゆ
4	キャベツ にんじん きゅうり サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう サラダ油
5	みかん

No	食品名
1	米 麦 こいくちしょうゆ サラダ油 にんにく 豚小間切れ肉 酒 天塩 白こしょう にんじん 玉ねぎ みりん にら ごま油
2	牛乳
3	サラダ油 おたふく生姜 鶏ももあられ切り 酒 ベイリーフ だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 木綿豆腐 天塩 白こしょう こいくちしょうゆ チンゲン菜 でん粉 ごま油
4	黒砂糖 さとう バター サラダ油 小麦粉 米粉 ベーキングパウダー 牛乳 こいくちしょうゆ ごま油 マフィンカップ

23/10/24 (火)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	ちくわの磯辺揚げ
4	キャベツときゅうりの浅漬け
5	大根と厚揚げのそぼろ煮

23/10/25 (水)	
1	コッペパン
2	牛乳
3	チリコンカン
4	粉ふきいも
5	ブルーベリージャム

23/10/26 (木)	
1	白米
2	牛乳
3	シルバーのから揚げ
4	添え野菜
5	ねぎソース
6	豚汁

23/10/27 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	ひきわり大豆みそ
4	手巻きのり
5	にんじんともやしのごま和え
6	肉じゃがのうま煮

23/10/30 (月)	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	さんまのかばやき
4	白菜とほうれんそうのごま和え
5	もずくのみそ汁

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	ちくわ 青のり粉 小麦粉 でん粉 サラダ油 てんぷら油
4	キャベツ きゅうり おたふく生姜 天塩 うすくちしょうゆ
5	サラダ油 おたふく生姜 豚ミンチ 酒 にんじん だいこん だし用かつお節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん 生揚げ

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく セロリー 豚小間切れ肉 赤ワイン ベーコン にんじん 玉ねぎ 天塩 白こしょう 大豆 トマト煮 マッシュルーム 青ピーマン トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー
4	じゃがいも しお 白こしょう
5	ブルーベリージャム

No	食品名
1	米
2	牛乳
3	シルバー（ニュージーランド） こいくちしょうゆ 酒 でん粉 てんぷら油
4	キャベツ
5	こいくちしょうゆ 酒 さとう おたふく生姜 にんにく ねぎ
6	豚ももせん切り肉 酒 だし用かつお節 だいこん にんじん ごぼう 油あげ 板こんにゃく 白みそ 赤みそ 根深ねぎ

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	サラダ油 豚ミンチ 酒 赤みそ さとう みりん ひきわり大豆
4	手巻きのり
5	にんじん もやし うすくちしょうゆ ごま
6	サラダ油 鶏もも小切り肉 酒 軸なし干しいた にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも 板こんにゃく こいくちしょうゆ さとう

No	食品名
1	米 麦
2	牛乳
3	秋刀魚（宮城） 酒 こいくちしょうゆ おたふく生姜 でん粉 てんぷら油 さとう
4	はくさい ほうれん草 こいくちしょうゆ ごま
5	だし用かつお節 玉ねぎ 木綿豆腐 油あげ もずく 白みそ 赤みそ ねぎ

23/10/31（火）	
1	ジャンバラヤ
2	牛乳
3	パンプキンポタージュ
4	りんご
No	食品名
1	米 麦 サラダ油 にんにく 鶏もも皮なし小切 酒 カットウインナー 玉ねぎ トマトペースト トマトピューレー トマトケチャップ 天塩 白こしょう チリパウダー むきえび
2	牛乳
3	サラダ油 セロリー 玉ねぎ ベイリーフ だし用かつお節 西洋かぼちゃ 天塩 白こしょう バター 小麦粉 牛乳 生クリーム
4	りんご