70月季建己ん信で

	月	火	水	木 木	金
	今月の地場産品	一食あたりの 平均値 小学生 中学生 エネルギー 630kcal 764kcal たんぱく質 27.6g 29.1g	1 さつまいもごはん ま すまし汁 こっとりのから揚げ ま 十五夜ゼリー	2 ミルクパン ウインナースープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ	3 ひじきごはん 厚揚げのみそ汁 焼きぎょうざ
	じゃがいも たまねぎ	脂質 19.6g 22.8g	給食 ジョア	牛乳	牛乳
赤		~おもに体をつくる食べもの	とり肉 卵 ジョア	ウインナー 豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	油揚げ ひじき 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳
緑		~おもに体の調子をととのえる食べもの	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干ししいたけ	白菜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	人参 玉ねぎ キャベツ にら
黄	ぶたにく ぎゅうにく	~おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 ゼリー	パン じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 パター スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん キャノーラ油 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮 ごま油
	6 ごはん・ひじきのり えのきのみそ汁	7 しょうゆラーメン コーンフライ	8 ごはん 大根のみそ汁	9 バターパン コンソメスープ	10 親子丼 もずくのみそ汁
	いわしの梅煮	ぶどうゼリー	人間ののでから	マカロニのクリーム煮	くきわかめの和え物
	ちくわのいそ和え	3.6767	ー 海そうサラダ	ヨーグルト	() () () () () ()
	*************************************	*************************************	*************************************	+乳	*************************************
赤	ひじき のり 油揚げ みそ いわし ちくわ 牛乳	豚肉 牛乳	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳	ウインナー ヨーグルト 牛乳	卵 とり肉 もずく 油揚げ みそ ちくわ くきわかめ 牛乳
緑	えのき 玉ねぎ 長ネギ 梅干し もやし 水菜	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ とうもろこし	大根 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	玉ねぎ たけのこ 人参 干ししいたけ 長ネギ もやし
黄	ごはん ごま油 砂糖	ラーメン キャノーラ油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん パン粉 植物油脂 砂糖	パン マカロニ 小麦粉 バター キャノーラ油 砂糖	ごはん 麦 砂糖 でん粉
	13 スポーツの日	14 あんかけ焼きそば もやしのナムル	15 ごはん 長いものみそ汁 さばのみぞれ煮 キムチ嵐味サラダ	16 ホットドッグ (コッペパン・ウィンナー・ケチャップ) コーンスープ マッシュポテト	17 チキンカレーライス 杏仁フルーツ
	77 (*************************************	・ イムノ風味フラグ 牛乳	サブエボブー 牛乳	*************************************
赤		豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	厚揚げ みそ さば とり肉 牛乳	ウインナー ベーコン 牛乳	とり肉 ヨーグルト 杏仁豆腐 牛乳
緑		ー 白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	長ネギ 大根 キャベツ にら	玉ねぎ とうもろこし パセリ	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん
黄		焼きそばメン キャノーラ油 ごま油 砂糖でん粉	ごはん 長いも 砂糖 ごま油	パン 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 生クリーム	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖
	20 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい もやしの塩中華サラダ	21 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ	22 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ	23 あずきパン ミネストローネ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ	24 ごはん・オニオンスース 忠類和牛のハンバーグ コーンサラダ
	もやしの塩中華サブダ 牛乳	*************************************	*************************************	マガロニップダ 牛乳 	イタガキベーカリーのチョコマドレーヌ ************************************
赤	わかめ 豆腐 魚のすりみ 卵 いかかに えび とり肉 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	ベーコン 牛肉 卵 牛乳
	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 干ししいたけ トマト キャベツ	人参 長ネギ たけのこ 干ししいたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 トマト パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり	玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし
黄	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 塩中華ドレッシング	スパゲッティ 小麦粉 バター キャノーラ油 砂糖 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 キャノーラ油 でん粉 春雨	パン じゃがいも 砂糖 キャノーラ油 でん粉 マカロニ ごまドレッシング	ごはん バター パン粉 砂糖 小麦粉 イタリアンドレッシング チョコマドレーヌ
	27 ごはん	28 わかめうどん	29 ごはん 豚汁	30 まるブランパン	31 五首ごはん
	じゃがいものみそ汁 信節煮 こんにゃくきんぴら	ごまポテトサラダ い魚 _{***} かま	厚焼きたまご 切り干し大根の和え物	パンプキンシチュー チキンナゲット コールスローサラダ	しめじのみそ汁 焼き春巻き
	##P55#95 牛乳	牛乳	*************************************	*************************************	牛乳
小	厚揚げ みそ ひじき 卵 魚のすりみさつま揚げ 油揚げ 牛乳	とり肉 わかめ 小魚 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ちくわ 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ みそ 豚肉 牛乳ごぼう こんにゃく 人参 いんげん
	玉ねぎ 人参 ほうれん草 つきこんにゃくごぼう いんげん	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干ししいたけ キャベツ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ つきこんにゃく 切り干し大根 きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	干ししいたけ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ
黄	ごはん じゃがいも 春雨 キャノーラ油 ごま油 砂糖	うどん じゃがいも ごまドレッシング 砂糖 でん粉	ごはん じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 植物油 ごま油	パン 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 オリーブオイル	ごはん 砂糖 キャノーラ油 春雨 春巻きの皮 植物油脂

今月の食育目標感謝して食べよう

「いただきます」 動植物の命を いただいている ことへの感謝です。





「ごちそうさま」 食事を用意する ために関わって くれた人への 感謝です。

10月24日は「まくべつの恵み給食」

今月は、忠類産の玉ねぎを使ったオニオンスープ、 忠類和牛のハンバーグ、イタガキベーカリー のチョコマドレーヌが登場です。

忠類和牛のハンバーグは、今年も忠類和牛改良 組合様から忠類産の和牛100%のハンバーグを 無償提供していただきました!お楽しみに! ※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

| ※材料や調味料、アレルギー | 表示を記載した詳しい献立表 | を、各学校に配布しています。 | 希望されるご家庭はお知らせ | ください。