

10月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	こんげつしんばんひん 今月の地場産品   じゃがいも たまねぎ   ぶたにく ぎゅうにく	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>630kcal</td><td>764kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27.6g</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.6g</td><td>22.8g</td></tr></table> ～おもに体をつくる食べもの ～おもに体の調子をととのえる食べもの ～おもにエネルギーのもとになる食べもの	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	脂 質	19.6g	22.8g	1 おつきみ給食 さつまいもごはん すまし汁 とりのから揚げ 十五夜ゼリー ジョア とり肉 卵 ジョア 大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ ごはん さつまいも 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 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 牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳 白菜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり パン じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 バター スパゲッティ イタリアンドレッシング	3 ひじきごはん 厚揚げのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳 油揚げ ひじき 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳 人参 玉ねぎ キャベツ にら 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
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															
脂 質	19.6g	22.8g															
赤																	
緑																	
黄																	
	6 ごはん・ひじきのり えのきのみそ汁 いわしの梅煮 ちくわのいそ和え 牛乳 ひじき のり 油揚げ みそ いわし ちくわ 牛乳	7 しょうゆラーメン コーンフライ ぶどうゼリー 牛乳 豚肉 牛乳	8 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご 海そうサラダ 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	9 バターパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 ヨーグルト 牛乳 ウインナー ヨーグルト 牛乳	10 親子丼 もずくのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳 卵 とり肉 もずく 油揚げ みそ ちくわ くきわかめ 牛乳												
赤																	
緑																	
黄																	
	13 スポーツの日 	14 あんかけ焼きそば もやしのナムル 牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	15 ごはん 長いものみそ汁 さばのみぞれ煮 キムチ風味サラダ 牛乳 厚揚げ みそ さば とり肉 牛乳	16 ホットドッグ (コッペパン・ウインナー・ケチャップ) コーンスープ マッシュポテト 牛乳 ウインナー ペーコン 牛乳	17 チキンカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳 とり肉 ヨーグルト 杏仁豆腐 牛乳												
赤																	
緑																	
黄																	
	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 牛乳 わかめ 豆腐 魚のすりみ 卵 いか かに えび とり肉 牛乳	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 牛乳 玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ	22 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	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 牛乳 ベーコン 卵 ハム 牛乳	24 ごはん・オニオンスープ 忠類和牛のハンバーグ コーンサラダ イタガキベーカリーのチョコマドレーヌ 牛乳 玉ねぎ 人参 トマト パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり												
赤																	
緑																	
黄																	
	27 ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 こんにやくきんぴら 牛乳 厚揚げ みそ ひじき 卵 魚のすりみ さつま揚げ 油揚げ 牛乳	28 わかめうどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳 とり肉 わかめ 小魚 牛乳	29 ごはん 豚汁 厚焼きたまご 切り干し大根の和え物 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 ちくわ 牛乳	30 まるブランパン 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 牛乳 ベーコン とり肉 牛乳	31 五目ごはん しめじのみそ汁 焼き春巻き 牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ みそ 豚肉 牛乳												
赤																	
緑																	
黄																	

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。