

10月きゅうしよくこんだて



小
給食回数
22回

A
地区

実りの秋に感謝しよう!!

秋は米・野菜・果物など、たくさんの食べ物が実をつけて収穫の季節をむかえます。そのため、「実りの秋」と呼ばれています。給食では、この季節に合わせて16日(木)の献立に、秋が旬の食材を多く取り入れました。秋の実りに感謝して

いただきます。

水曜日 すいようび		木曜日 もくようび		金曜日 きんようび	
1 えねるぎー 626Kcal たんぱく質 20.5g しじふ 19.4g いんげんと もやしのソテー おろしハンバーグ ごはん きぼだいこん 切り干し大根のスープ		2 みそだれ 656Kcal たんぱく質 24.0g しじふ 19.5g かけて食べる カリカリ豚とキャベツのみそだれかけ ごはん かき玉汁		3 640Kcal たんぱく質 23.2g しじふ 16.4g 野菜のゆかり和え しじふのかば焼き ごはん さつまいもとしる きのこのみそ汁	
6 665Kcal たんぱく質 27.3g しじふ 16.9g つきみ お月見デザート 野菜の五目煮 いつもより少し少なめ しょう小ごはん キャベツのみそ汁		7 629Kcal たんぱく質 20.9g しじふ 26.1g ファイバーサラダ しょう小パン きのこスパゲティ		10 611Kcal たんぱく質 27.8g しじふ 16.5g ブロッコリーの ごまおかけ和え けんさんやさいたまごや 県産野菜の卵焼き ごはん さけ、かまじり 鮭の粕汁	
8 634Kcal たんぱく質 20.3g しじふ 11.7g みかんジュース ま酢のもの ごはん にく肉じゃが		9 607Kcal たんぱく質 26.4g しじふ 19.8g にんじんと もやしのソテー しらみずかな 白身魚の あおさフライ きつねごはん すまし汁		13 スポーツの日 こめ じゃがいも あぶら さとう とりく あつあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう にんじん いんげん こんにやく キャベツ	
14 651Kcal たんぱく質 27.9g しじふ 21.8g ビーンズサラダ ミルクパン 焼きそば		15 666Kcal たんぱく質 19.0g しじふ 17.7g 豆乳 ごはん 豚肉のオイスター ソース炒め		16 578Kcal たんぱく質 21.0g しじふ 12.4g やさい あ もの 野菜の和え物 野菜ジュース うめに さんまの梅煮 くり 栗ごはん きのこ汁	
17 715Kcal たんぱく質 25.2g しじふ 25.6g せん 線キャベツ とんかつ ごはん 具だくさんすまし汁		20 568Kcal たんぱく質 20.2g しじふ 12.1g フルーツ合わせ かけて食べる むぎ 麦ごはん ぎゅうどん 牛丼 ぐ 具		21 566Kcal たんぱく質 26.5g しじふ 19.5g ブロッコリー しらみずかな 白身魚のホイル焼き (ホワイトソース) パン やさい 野菜スープ	
22 619Kcal たんぱく質 21.8g しじふ 18.5g キャベツの昆布和え にくだんご に 肉団子のうま煮 ごはん ごもくじり 五目汁		23 655Kcal たんぱく質 27.1g しじふ 18.8g チキンカツ またば さけ 鮭のフライ ごはん こまつな 小松菜のみそ汁		24 632Kcal たんぱく質 23.6g しじふ 20.8g ちゅうか 中華サラダ むぎ 麦ごはん マーボー豆腐	
27 666Kcal たんぱく質 24.3g しじふ 24.0g さんしよく 三色ナムル ヤンニョムチキン むぎ 麦ごはん わかめスープ		28 619Kcal たんぱく質 23.7g しじふ 24.9g ツナサラダ パイパン グラタン風煮		29 635Kcal たんぱく質 25.7g しじふ 15.3g えだまめ い どうふ ひじきと枝豆の炒り豆腐 いつもより少し少なめ しょう小ごはん カレーうどん	
30 685Kcal たんぱく質 29.3g しじふ 23.4g き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ ざばの南部焼き ごはん たまごい 卵入りもずく汁		31 1~3年:2個 4~6年:3個 ぎょうざ むぎ 麦ごはん はっほうさい 八宝菜		31 こめ むぎ でんぶん ごま はちみつ あぶら ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ コーン ししいたけ	
31 こめ むぎ でんぶん ごま はちみつ あぶら ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ コーン ししいたけ		31 こめ むぎ でんぶん ごま はちみつ あぶら ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ コーン ししいたけ		31 こめ むぎ でんぶん ごま はちみつ あぶら ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ コーン ししいたけ	

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。