

10月 きゅうしよくこんだて



小 給食回数 20 回

A 地区

み の あき かんしゃ
実りの秋に感謝しよう!!

あき こめ やさい くだもの もの み しゅうかく
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23日(金)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。

へ 減らそう! 食品ロス

た の こ
食べ残しは、もったいないだけではなく、自分の体の中に栄養を取り込むことができません。食品ロスを減らすために、ひとり一人ができることに取り組んでいきましょう。

木曜日	金曜日
1 エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.1 g しじみ 21.6 g ばんざんす 拌三絲 むぎ 麦ごはん マーボー豆腐	2 エネルギー 620 Kcal たんぱく質 21.2 g しじみ 18.7 g ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め ごはん ビーンズスープ
きいろのなまこ:こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あかのなまこ:ぶたにく たまご あぶらあげ みどりのなまこ:にんじん きゅうり しいたけ 8 エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26.3 g しじみ 23.0 g こんぶあ きのこソース キャベツの昆布和え きびなごの カリカリフライ きつねごはん さわにわん 沢煮鮎	こめ あぶら ぶたにく ペーコン しろいんげんまめ チンゲンサイ いんげん しょうが にんにく め あいご 目の愛護デー やさい あ もの けんさんやさい たまごや 県産野菜の卵焼き ごはん さけ かすね 鮭の粕汁
こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ いんげん ねぎ こんにやく えのき 6 エネルギー 626 Kcal たんぱく質 21.8 g しじみ 26.2 g みかんジュース スライスチーズ はさんて たべる パン セルフサンド ツナマヨサラダ カレースープ	こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ いんげん ねぎ こんにやく えのき パン じゃがいも ノンエッグマヨ ぎゅうにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう にんじん キャベツ コーン たまねぎ 7 エネルギー 632 Kcal たんぱく質 20.6 g しじみ 21.3 g いんげんも やしのソテー ハンバーグ (きのこソース) ごはん チンゲン菜のスープ
12 スポーツの日	13 あき やす 秋 休 み
19 しよくひ 食育の日 1〜3年:2コ 4〜6年:3コ 592 Kcal たんぱく質 22.5 g しじみ 14.0 g ソイぎょうざ むぎ 麦ごはん はっぱうさい 八宝菜	20 しよくひ 食育の日 みかんジュース ファイバーサラダ しょうパン きのこスパゲティ
こめ むぎ でんぶん あぶら ぶたにく いか えび だいず ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ もやし キャベツ 21 きゅうしよく セレクト給食 やさい いた しらみずかな 自身魚のフライ または チキンカツ 野菜のおかゆ炒め ごはん きぼ だいこん 切り干し大根のみそ汁	こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ いんげん ねぎ こんにやく えのき 22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.7 g しじみ 15.3 g ひじきと枝豆の炒り豆腐 いんげん ねぎ キャベツ こんにやく しいたけ さば あぶらあげ ひじき わかめ みそ いんげん ねぎ キャベツ こんにやく しいたけ
こめ むぎ でんぶん あぶら ぶたにく いか えび だいず ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ もやし キャベツ 26 しよくひ 食育の日 フルーツ合わせ かけてたべる むぎ 麦ごはん ハヤシライス ルウ	こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ いんげん ねぎ こんにやく えのき 27 エネルギー 599 Kcal たんぱく質 24.7 g しじみ 22.0 g ツナサラダ しょうパン 焼きそば
こめ むぎ でんぶん あぶら ぶたにく いか えび だいず ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ もやし キャベツ 28 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.0 g しじみ 14.9 g そくせきづ 即席漬け いわしのかわ焼き ごはん かきたま 玉汁	こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ いんげん ねぎ こんにやく えのき 29 しよくひ 食育の日 やさい いた もの ぶたにく や 野菜の炒め物 豚肉のしょうが焼き ごはん じゃかものみそ汁
こめ むぎ こむぎこ バター あぶら ぎゅうにく なまクリーム ぎゅうにゅう たまねぎ しめじ みかん パイン もも 30 エネルギー 691 Kcal たんぱく質 22.4 g しじみ 18.1 g だいがくも 大学芋 ごはん にくどう 肉豆腐	こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ いんげん ねぎ こんにやく えのき こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ いんげん ねぎ こんにやく えのき