



10がつこんだて



給食費 口座振替日：10月15日（火）
再振替日：10月29日（火）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもにからだをつくる (あか)		おもなざいりょう	おもにからだのちょうしを とどのえる (みどり)
						おもにエネルギーの もとになる (きいろ)	
1	火		ポークカレー オムレツ ポパイサラダ		ぶたにく、オムレツ	ごはん、じゃがいも、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、ほうれんそう、 コーン
2	水		チンゲンサイのスープ はるまき パンパンジー ふりかけ (おかか)		ぎょにくハム、はるまき、 ささみ、みそ、ふりかけ	ごはん、はるさめ、あぶら、 ごま、ごまあぶら、さとう	チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし
3	木		キャベツときのこのスパゲティ だいこんのサウザンサラダ アセロラゼリー		ぶたにく、ツナ	アップルパン、ドレッシング、 スパゲティ、オリーブオイル、 アセロラゼリー	キャベツ、たまねぎ、しめじ、 えのき、にんじん、だいこん、 えだまめ
4	金		すましじる ハンバーグのみそたれかけ わかめときゅうりのすのもの		とうふ、かまぼこ、あぶらあげ、 ハンバーグ、みそ、わかめ	ごはん、さとう、かたくりこ	にんじん、しろねぎ、 きゅうり
7	月		ちくぜんに ★さつまいももち きりぼしだいこんのわふうサラダ		とりにく、ちくわ 	ごはん、さとう、ごまあぶら、 さつまいももち、あぶら	ごぼう、れんこん、にんじん こんにゃく、キャベツ、 きりぼしだいこん
8	火		よしのじる ぶたにくのしょうがやきふう ほうれんそうのしおこうじあえ		とりにく、とうふ、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、 しおこうじ、オリーブオイル	にんじん、だいこん、えのき、 しいたけ、たまねぎ、 しろねぎ、ほうれんそう
9	水		にくじゃが きりぼしだいこんのごまあえ オレンジゼリー		ぎゅうにく、がんも、ささみ	ごはん、じゃがいも、さとう、 ごま、オレンジゼリー	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、いんげん、 きりぼしだいこん
10	木		やさいスープ かぼちゃひきにくフライ 目の愛護デー ブロッコリーのごまヨサラダ ブルーベリージャム		とりにく、 かぼちゃひきにくフライ	コッペパン、あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、 ブルーベリージャム	キャベツ、にんじん、パセリ、 たまねぎ、ブロッコリー、 コーン
11	金		こうやどうふのもの ますのしょうゆこうじやき やさいのこんぶあえ		こうやどうふ、ちくわ、がんも、 ます、しおこんぶ	ごはん、しょうゆこうじ、 さとう	だいこん、にんじん、もやし、 グリーンピース、キャベツ
15	火		にくだんごのすぶたふう だいがくいも わかめともやしのナムル		のむヨーグルト にくだんご、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも、 くろごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし グリーンピース、れんこん、 しいたけ、きゅうり
16	水		わかめスープ ビビンバ キムタクあえ		わかめ、とりにく、ぎゅうにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、 ごま	にんじん、たまねぎ、えのき、 ぜんまい、にんにく、もやし、 ほうれんそう、たくあんづけ、 はくさいキムチ
17	木		とんじる ★てまきようボイルウインナー (幼・小-2ぼん、中-3ぼん) ツナマヨあえ てまきのり 19日は食育の日		ぶたにく、みそ、てまきのり、 チキンウインナー、ツナ	すしめし、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	だいこん、にんじん、 しろねぎ、きゅうり、コーン
18	金	ハートフル弁当の日					
21	月		やきうどん こんさいのごまヨサラダ むらさきいものスイートポテト		ぶたにく、いか、さつまあげ、 こながつお	しそごはん、うどん、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、 さとう、スイートポテト	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、れんこん、コーン
22	火		いなかくる とりにくのさっぱり キャベツのおかかあえ		あぶらあげ、わかめ、みそ、 とりにく、かつおぶし	ごはん、じゃがいも、さとう、 かたくりこ、あぶら	だいこん、にんじん、 しろねぎ、にんにく、 キャベツ 
23	水		はっぱうさい あげワントン りんご		ぶたにく、いか、ワントン	ごはん、あぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ、りんご
24	木		きのこのちゅうかスープ ピーフンいため フルーツあえ		とうふ、わかめ、ぶたにく	キャロットパン、ピーフン、 あぶら、ごまあぶら、 ナタデココ、カットゼリー	えのき、しめじ、にんじん、 たまねぎ、もやし、しろねぎ、 しいたけ、しょうが、 パイナップル
25	金		さわにわん いわしのかばやき はくさいのわふうサラダ		ぶたにく、いわし 	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、 しいたけ、しろねぎ、コーン、 はくさい
28	月		スーパーおおむ ぎとひじきのご もくごはん ばちじる ★ちくわのいそべあげ (小-1こ、中-2こ) れいしやぶサラダ		やさい ジュース あぶらあげ、かまぼこ、わかめ ちくわのいそべあげ、ぶたにく	ごもくごはん、そうめんばち、 あぶら、さとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、キャベツ
29	火		だいこんのみそする にらのスタミナどんぶり ゆでえだまめ		とうふ、あぶらあげ、ちくわ、 みそ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、 かたくりこ	にんじん、だいこん、にら、 しろねぎ、にんにく、 しょうが、えだまめ
30	水		みそおでん やきざかな (さば) もやしのごまあえ		ぎゅうにく、あつあげ、ちくわ、 あかみそ、さば、ささみ	ごはん、さとう、ごま、 ごまあぶら	だいこん、にんじん、もやし、 こんにゃく、きゅうり
31	木		かぼちゃシチュー ★ポークスティックウインナー トマトケチャップ キャベツとにんじんのサラダ ハロウィン		とりにく、ポークウインナー	コッペパン、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、 かぼちゃ、キャベツ

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442

旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」
というように、日に日に暑
さがやわらぎ、過ごしやす
い気候になりました。秋は
お米や大豆、里芋など、昔
から日本人の食生活に欠
かすことのできない作物が
収穫を迎える季節です。
秋の実りや自然の恵みに
感謝し、旬の食べ物をおい
しくいただき

しましょう。



新メニュー登場！

17日(木)は“セルフ手
巻きずし”です。ボイルウ
インナーやツナマヨ和えを
ご飯と一緒に手巻きのりで
巻いていただきます！
そして、31日(木)は“セ
ルフホットドック”です。
コッペパンにウインナーと
サラダを挟んで、ケチャッ
プをかけて、両手で
しっかり持ちガ
ブリと食べてく
ださいね！



今月使用する小野市産の食材

 さつまいも

 きゅうり

10月のおもな旬の食材

 かぼちゃ

 さば

 しめじ

 りんご

今月の栄養摂取量 (1人1食当り)		
	小学校	中学校
エネルギー kcal	602	761
たんぱく質 g	22.5	27.5