

10がつこんだて

給食費 口座振替日：10月14日(火)
再振替日：10月28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	おもなざいりょう			
			おもにからだをつくる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちようしきとどのえる(みどり)	
1	水	ごはん チキンカレー オムレツ ポパイサラダ	とりにく、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	木	コッペパン やさいスープ ポークとチキンのミンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ	とりにく、ミンチカツ	コッペパン、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、パセリ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン	
3	金	ごはん もずくスープ はるまき ひやしちゅうか(ごまだれ)	のむヨーグルト もずく、にくだんご、はるまき、ささみ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、コーン、にんじん、もやし、きゅうり	
6	月	ごはん ちくぜんに さつまいももち やさいのこんぶあえ じゅうごや十五夜	とりにく、ちくわ、しおこんぶ	ごはん、さとう、あぶら、さつまいももち	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにやく、キャベツ、もやし	
7	火	ごはん ぎょうざスープ ピビンパ はるさめのすのもの	ぎょうざ、ぎゅうにく	ごはん、さとう、ごま、ごまあぶら、はるさめ	にんじん、はくさい、しめじ、ぜんまい、にんにく、もやし、ほうれんそう、きゅうり	
8	水	ごはん とんじゃが とうもろこし ヨーグルト	ぶたにく、がんも、ヨーグルト	ごはん、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、とうもろこし	
9	木	アップルパン だいごんのコンソメスープ カレーボール(幼・小-1こ、中-2こ) キャベツときのこのスパゲティ	にゅうせいりょう とりにく、ぶたにく	アップルパン、あぶら、カレーボール、スパゲティ、オリーブオイル	だいごん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、えのき	
10	金	ごはん こうやどうふのもの ★ますのしょうゆこうじがけ こまつなとくあんのごまあえ ブルーベリーゼリー め あいご 目の愛護デー	こうやどうふ、ちくわ、がんも、ます	ごはん、しょうゆこうじ、さとう、かたくりこ、ごま、ブルーベリーゼリー	だいごん、にんじん、しょうが、グリーンピース、しろねぎ、こまつな、たくあんづけ	
14	火	ごはん あきやさいのさわにわん とりにくのさつぱりに キャベツのおかかあえ	ぶたにく、とりにく、かつおぶし	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら	だいごん、にんじん、ごぼう、しいたけ、えのき、しろねぎ、にんにく、キャベツ	
15	水	ごはん はるさめスープ だいかいも キムタクあえ	ウィンナー	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも、くろごま、ごまあぶら、はるさめ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、はくさいキムチ、たくあんづけ	
16	木	キャロットパン わかめスープ ビーフいため チンゲンサイとちくわのちゅうかあえ	わかめ、とりにく、ぶたにく、ちくわ	キャロットパン、あぶら、ごまあぶら、ビーフン、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、えのき、もやし、しろねぎ、しいたけ、しょうが、チンゲンサイ	
17	金	すしめし とんじる てまきようポイルウィンナー (幼・小-2ほん、中-3ほん) 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、ウィンナー、ツナ	すしめし、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	だいごん、にんじん、しろねぎ、きゅうり、コーン	
20	月	ハートフル弁当の日				
21	火	ごはん よしのじる いわしのかばやき ★ブロッコリーとだいずのおこうじあえ	とりにく、とうふ、いわし、だいず	ごはん、かたくりこ、あぶら、しおこうじ、さとう、オリーブオイル	にんじん、だいごん、しろねぎ、しいたけ、ブロッコリー	
22	水	ごはん だいごんのみそしる とりにくのごますかけ ほうれんそうのおひたし	とうふ、あぶらあげ、ちくわ、みそ、とりにく、かつおぶし	ごはん、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、ごま	にんじん、だいごん、しろねぎ、ほうれんそう、もやし	
23	木	コッペパン かぼちゃシチュー ポークスティックウィンナー トマトケチャップ キャベツとにんじんのサラダ ホットドッグにしてね!	とりにく、ウィンナー	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	
24	金	ごはん はっぼうさい あげワントン スイートポテト	ぶたにく、いか、ワントン	ごはん、かたくりこ、あぶら、スイートポテト	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ	
27	月	ごはん いなかじる ぶたにくのしょうがやきふう ★はくさいとコーンのおおじそサラダ	あぶらあげ、わかめ、みそ、ぶたにく	ごはん、じゃがいも、あぶら、ドレッシング	だいごん、にんじん、しろねぎ、たまねぎ、はくさい、コーン	
28	火	ごはん 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、あぶらあげ、かまぼこ、ハンバーグ、みそ、わかめ	ごはん、さとう、かたくりこ	しろねぎ、にんじん、きゅうり	
29	水	げんりょう スーパーおむぎとひじきのごもくごはん やきうどん ごんさいのごまヨサラダ りんご	ぶたにく、さつまいも、いか、こながつお	ごもくごはん、うどん、あぶら、ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、コーン、りんご	
30	木	こくとうパン とうがんスープ とうふナゲット(幼・小-2こ、中-3こ) ほうれんそうとえだまめのサラダ	のむヨーグルト チキン&ポークハム、とうふナゲット	こくとうパン、あぶら、さとう	とうがん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えだまめ	
31	金	コーンピラフ ミネストローネ かぼちゃコロッケ だいごんのイタリアンサラダ ハロウィン	とりにく、ツナ	コーンピラフ、あぶら、さとう、コロッケ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、トマト、だいごん、えだまめ	



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、お月見行事が行われてきました。今年(今年)は6日(月)が十五夜です。給食では、“さつまいももち”を提供します。よくかんで味わって食べてくださいね。

こんだて どうじょう セルフ献立登場!

昨年度好評だったセルフ献立が登場します。17日(金)は“セルフ手巻きずし”です。ポイルウィンナーやツナマヨ和えをすし飯と一緒に手巻きのりで巻いていただきます。また、23日(木)は“セルフホットドッグ”です。コッペパンにウィンナーとサラダを挟んで、ケチャップをかけて食べてくださいね。



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

だいごん いわし
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	612	781
たんぱく質 g	23.0	28.5

★は新メニュー、♡はよくかんで食べてほしいメニューです。