

# 10がつこんだて

給食費 口座振替日：10月13日(木)

再振替日：10月27日(木)

※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)                                    | おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)                              |
| 3月  | ごはん<br>ワンタンスープ<br>ピピンバ<br>ちゅうかサラダ                                       | わかめ、ぶたにく/<br>ぎゅうにく/ぎよにく/ハム                 | こめ/こむぎこ/あぶら、<br>ごまあぶら、さとう/<br>はるさめ                     | たまねぎ、にんじん、<br>しょうが、あおねぎ/<br>こまつな、パプリカ、<br>にんにく/きゅうり |
| 4火  | ごはん<br>だいこんのみそしる<br>はたはたのからあげ(2び)<br>エリンギとにんじんのきんぴら<br>あじつけのり(ひょうごけんさん) | とうふ、あぶらあげ、<br>ちくわ、みそ/はたはた/<br>さつまあげ/あじつけのり | こめ/かたくりこ、<br>あぶら/さとう、ごま                                | だいこん、にんじん、<br>しろねぎ/エリンギ、<br>いんげん、こんにゃく              |
| 5水  | ごはん<br>チンゲンサイのスープ<br>とりにくのレモンあえ<br>わかめともやしのナムル                          | とりにく/わかめ                                   | こめ/はるさめ/あぶら、<br>こむぎこ、かたくりこ、<br>さとう/ごまあぶら、ごま            | チンゲンサイ、にんじん、<br>たまねぎ、えだまめ/<br>レモン/もやし、きゅうり          |
| 6木  | げんりょう<br>こくとう<br>パン<br>キャベツときのこのスパゲティ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>さつまいもとくりのタルト | ぶたにく                                       | コッペパン、こくとう/<br>スパゲティ、マーガリン/<br>ドレッシング/<br>さつまいもとくりのタルト | キャベツ、えのき、しめじ、<br>たまねぎ、にんじん/<br>ブロッコリー、コーン           |
| 7金  | ごはん<br>いもたき<br>いわしのしょうがに<br>はくさいとだいのあまずあえ                               | とりにく、あつあげ、<br>ちくわ/かつおぶし、<br>いわし/ツナ、だいず     | こめ/さといも、さとう  | にんじん、こんにゃく/<br>しょうが/はくさい                            |
| 11火 | ごはん<br>いなかじる<br>さんしょくどんぶり<br>ブルーベリーゼリー                                  | あぶらあげ、みそ/<br>ツナ、たまご                        | こめ/じゃがいも/さとう/<br>ブルーベリーゼリー                             | にんじん、だいこん、<br>しろねぎ、こんにゃく/<br>しょうが、こまつな              |
| 12水 | ごはん<br>とうがんのわふうスープ<br>★とりにくのみそマヨやき<br>キャベツとちくわのいそあえ                     | とうふ、あぶらあげ/<br>とりにく、みそ/ちくわ、<br>のり、かつおぶし     | こめ/マヨネーズ、さとう   | とうがん、にんじん、<br>もやし、えだまめ/<br>キャベツ                     |
| 13木 | コッペパン<br>クリームシチュー<br>だいがくいも<br>ポパイサラダ<br>マーガリン                          | ベーコン                                       | コッペパン/マカロニ/<br>さつまいも、あぶら、さとう、<br>くるごま/マヨネーズ/<br>マーガリン  | たまねぎ、にんじん、<br>ブロッコリー/コーン、<br>ほうれんそう                 |
| 14金 | ごはん<br>ちくぜんに<br>かつおコロッケ(けせんぬまさん)<br>★かぶのすだちあえ                           | とりにく、<br>ちくわ/かつお/<br>ツナ                    | こめ/さとう/あぶら、パンこ   | れんこん、ごぼう、<br>にんじん、こんにゃく/<br>しょうが/かぶ、きゅうり、<br>すだち    |
| 17月 | げんりょう<br>わかめ<br>ごはん<br>ながさきさうどん(パリパリめん)<br>きりぼしだいこんのごまあえ<br>ごさかなスナック    | わかめ/ぶたにく、<br>いか、えび/とりにく/<br>ごさかなスナック       | こめ/あぶら、かたくりこ、<br>さうどんめん/さとう、ごま                         | たまねぎ、にんじん、<br>はくさい、しいたけ/<br>だいこん、えだまめ               |
| 18火 | むぎごはん<br>ハヤシライス<br>オムレツ<br>うみとはたけのサラダ                                   | のむ<br>ヨーグルト                                | ぎゅうにく/たまご/<br>ツナ、ひじき                                   | たまねぎ、にんじん、<br>マッシュルーム、<br>グリーンピース/キャベツ、<br>コーン      |
| 19水 | ごはん<br>あきやさいのさわにわん<br>おのっおさつコロッケ<br>ほうれんそうのおひたし                         | さつまあげ/あぶらあげ、<br>かつおぶし                      | こめ/あぶら、パンこ、<br>さつまいも                                   | にんじん、えのき、<br>かぶ、しいたけ、<br>ごぼう/ほうれんそう                 |
| 20木 | ハートフル弁当の日   |  |  |   |
| 21金 | ごはん<br>きのこたっぷりみそしる<br>かぼちゃのとうふよせ<br>やきぶた                                | あつあげ、ちくわ、みそ/<br>とうふ、たら/ぶたにく                | こめ/さつまいも/さとう   | まいたけ、なめこ、<br>しめじ、にんじん、<br>オクラ/かぼちゃ、<br>たまねぎ/しょうが    |
| 24月 | ごはん<br>マーボーとうふ<br>にくだんごのあまずあんかけ<br>ピーフンサラダ                              | ぶたにく、とうふ、<br>みそ/とりにく                       | こめ/あぶら、さとう、<br>かたくりこ/ピーフン、<br>ごまあぶら                    | たまねぎ、にんじん、<br>しろねぎ、しょうが/<br>きゅうり                    |
| 25火 | ごはん<br>おのっおさつまる<br>あかうおのしょうゆこうじやき<br>ツナおから                              | ぶたにく、わかめ、みそ/<br>あかうお/ツナ、ちくわ                | こめ/さつまいも/<br>しょうゆこうじ/<br>さとう、ごまあぶら                     | だいこん、にんじん/<br>しろねぎ、こんにゃく                            |
| 26水 | ごはん<br>よしのじる<br>ぶたにくのしょうがやきふう<br>きゅうりのうめこんぶあえ                           | とりにく、あぶらあげ、<br>とうふ/ぶたにく/<br>とろろこんぶ         | こめ/かたくりこ/<br>あぶら/さとう                                   | にんじん、ほうれんそう、<br>しいたけ/たまねぎ、<br>しょうが/きゅうり、うめ          |
| 27木 | げんりょう<br>コッペパン<br>やきそば<br>こんさいのごまマヨサラダ<br>りんご                           | ベーコン、さつまあげ、<br>いか、こながつお                    | コッペパン/やきそばめん、<br>あぶら/マヨネーズ、ごま                          | たまねぎ、にんじん、<br>キャベツ/れんこん、<br>ごぼう、コーン/りんご             |
| 28金 | むぎごはん<br>チキンカレー<br>コーンたっぷりコロッケ<br>ブロッコリーとカリフラワーのマリネ                     | とりにく/ツナ                                    | こめ、むぎ/じゃがいも/<br>あぶら、パンこ/さとう、<br>オリーブオイル                | たまねぎ、にんじん、<br>グリーンピース/コーン/<br>ブロッコリー、カリフラワー         |
| 31月 | キャロット<br>ピラフ<br>ミネストローネ<br>かぼちゃフライ<br>だいこんのイタリアンサラダ                     | とりにく/シャウエッセン/<br>ぶたにく/ぎよにく/ハム              | こめ/マカロニ、さとう/<br>あぶら、パンこ/<br>ドレッシング                     | にんじん/たまねぎ<br>キャベツ、トマト/<br>かぼちゃ/だいこん、<br>アスパラ        |

## はっけん あき みかく 発見! 秋の味覚

深まる秋、旬を迎える食材もたくさん。そこで今月の給食は、マイタケやカブ、さつま芋やカリフラワーといった野菜、カツオなどの魚、大豆やりんごなどを取り入れ「秋盛りだくさん」の献立にしています。秋の食材には、夏の疲れをとり、翌冬の備えたい体作りに役立つ栄養が豊富なんだそう。おうちでも積極的に食べてください。



## にほんかくち あじ しょうかい 日本各地の味を紹介!

普段から日本各地に伝わる「郷土料理」や知られざる食材を取り入れている給食。今月はさうどん(長崎県)に吉野汁(奈良県)、食材ではスダチ(徳島県)やハタハタ(秋田県)を使っていますよ。コロナ禍で気軽に旅行とはいきませんが、給食を食べながら、少しでも旅気分を味わってください。

今月使用する小野市産の食材

さつまいも じゃがいも たまねぎ

今月のおもな旬の食材

はたはた かつお  
さといも まいたけ  
くり 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 | 656  | 823  |
| たんぱく質 g    | 24.6 | 29.9 |

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。