

# 10がつこんだて

給食費 口座振替日：10月13日(金)  
再振替日：10月27日(金)  
※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きととのえる(みどり)
2	月	ごはん ワンタンスープ ピピンパ ちゅうかサラダ	わかめ、ぎゅうにく	こめ、ワンタン、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう、はるさめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、パプリカ、にんにく、コーン、きゅうり
3	火	ごはん だいこんのみそしる ささみポテトカツ エリンギとにんじんのきんぴら	どうふ、ちくわ、みそ、ささみカツ、さつまあげ あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、ごま	だいこん、にんじん、あおねぎ、エリンギ、いんげん、こんにゃく
4	水	ごはん チンゲンサイのスープ とりにくのレモンあえ わかめとまやしのナムル	のむヨーグルト ぎょにくハム、とりにく、わかめ	こめ、はるさめ、あぶら、こおぎこ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ごま	チンゲンサイ、にんじん、レモン、たまねぎ、もやし、きゅうり
5	木	げんりょう コッペパン クリームシチュー だいがくいも キャベツとコーンのマリネ	とりにく、ツナ	コッペパン、マカロニ、さつまいも、あぶら、さとう、くるごま、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、キャベツ
6	金	ごはん もずくスープ わふうキャベドン こまつなのなっとうあえ	もずく、にくだんご、ツナ、しおこんぶ、なっとう、かつおぶし	こめ、あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、こまつな
10	火	ごはん いなかじる スケトウダラのてりやき ほうれんそうのごまあえ ブルーベリーゼリー	あぶらあげ、みそ、わかめ、スケトウダラ	こめ、じゃがいも、さとう、ごま、ブルーベリーゼリー	にんじん、だいこん、あおねぎ、ほうれんそう
11	水	ごはん よしのじる ぶたにくのしょうがやきふう きゅうりのうめこんぶあえ	とりにく、どうふ、ぶたにく、とろろこんぶ、ツナ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、うめ、あおねぎ、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、しいたけ
12	木	げんりょう こくとうパン キャベツときのこのスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ スイートポテト	ぶたにく	コッペパン、こくとう、スパゲティ、マーガリン、ドレッシング、スイートポテト	キャベツ、えのき、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン
13	金	ごはん ちくぜんに かつおコロッケ(けせんぬまさん) だいこんのすだちあえ	とりにく、ちくわ、ツナ	こめ、さとう、あぶら、コロッケ	れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、きゅうり、すだち
16	月	げんりょう わかめごはん ながさきさうどん(パリパリめん) きりぼしだいこんのごまあえ	わかめ、ぶたにく、いか、とりにく	こめ、あぶら、かたくりこ、さうらうめん、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、だいこん、えだまめ
17	火	むぎごはん ハヤシライス コーンたっぷりコロッケ うみとはけのサラダ	やさいジュース ぎゅうにく、ツナ、ひじき	こめ、むぎ、あぶら、さとう、コロッケ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、グリーンピース、キャベツ
18	水	ごはん さつまじる さばのしおこうじやき ツナおから	ぶたにく、わかめ、みそ、さば、ツナ、ちくわ、おから	こめ、さつまいも、しおこうじ、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、あおねぎ、こんにゃく
19	木	ごはん あきやさいのさわにわん おのっこおさつコロッケ ほうれんそうのおひたし	ぶたにく、かつおぶし	こめ、あぶら、コロッケ	にんじん、えのき、だいこん、あおねぎ、しいたけ、ごぼう、ほうれんそう
20	金	ハートフル弁当の日			
23	月	ごはん きのこたっぷりみそしる かぼちゃのとうふよせ やきぶた	ちくわ、みそ、どうふ、ぶたにく、とうふよせ	こめ、さとう	まいたけ、なめこ、しめじ、にんじん、あおねぎ、しょうが
24	火	ごはん マーボーどうふ はるまき ピーマンサラダ	のむヨーグルト ぶたにく、とうふ、みそ、はるまき	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ピーマン、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しょうが、きゅうり
25	水	ごはん とうがんのわふうスープ とりにくのみそマヨやき キャベツとちくわのいそあえ	あつあげ、みそ、ちくわ、とりにく、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、もやし、えだまめ、しいたけ、キャベツ
26	木	げんりょう コッペパン やきそば こんさいのごまマヨサラダ りんごゼリー	ぶたにく、いか、さつまあげ、こながつお	コッペパン、やきそばめん、あぶら、マヨネーズ、ごま、りんごゼリー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、コーン
27	金	ごはん いもたき いわしのおかかに はくさいとだいずのあまずあえ	とりにく、あつあげ、ちくわ、だいず、いわしのおかかに、ツナ	こめ、さつまいも、さとう	にんじん、こんにゃく、はくさい
30	月	むぎごはん カレーライス オムレツ ポパイサラダ	オレンジジュース ぎゅうにく、オムレツ、だっしふんにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、コーン
31	火	キャロット ピラフ ミネストローネ かぼちゃフライ だいこんのイタリアンサラダ	シャウエッセン、ぎょにくハム	こめ、マカロニ、さとう、あぶら、かぼちゃフライ、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、だいこん、えだまめ

## 10月27日は十三夜

あき 秋といえは、十五夜とじゅうさんや じゅうごや じゅうさんやのおつき見があります。十三夜は十五夜と比べると親しみにくく感じるかもしれませんが、昔は十五夜と同じくらい大切にされていた行事だそう。27日(金)の給食では、おつき見にちなんで里芋と大豆を使ったメニューを出しますよ。今日は月を眺めてみませんか？

## 「食欲の秋」到来!

10月の給食には、秋の味覚がぞくぞく登場します。下住町のきすみの営農さんが心を込めて育ててくださったさつまいもを使った献立が登場します。他にも旬のごぼうなどの秋野菜や魚、きのこや果物も使っていますよ。

この機会に、秋の味覚をさが探してみるのもおもしろ面白いですね。

今月使用する小野市産の食材

さつまいも きゅうり

今月のおもな旬の食材

さつまいも かつお  
もやし しいたけ  
まいたけ 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	597	751
たんぱく質 g	23.2	28.3