



10がつこんだて



給食費 口座振替日：10月13日（火）

再振替日：10月27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)	おもにからだのちょうしを とどめる (みどり)
1	木	 ミネストローネ やしそば ほうれんそうとコーンのマリネ	 とりにく、ぶたにく、ちくわ、 こながつお、ツナ	コッペパン、さとう、あぶら、 やしそばめん	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ、 トマト、キャベツ、コーン、 ほうれんそう	
2	金	 じゃがいものうまに こまつなごまみそあえ ふりかけ (のり)	 ぶたにく、さつまあげ、 みそ、ふりかけ	ごはん、じゃがいも、さとう、 ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、こまつな、 えのき	
5	月	 みぞれじる とりにくのみそマヨやし はくさいとコーンのあおじそサラダ	 あぶらあげ、とうふ、 さつまあげ、とりにく、みそ	ごはん、かたくりこ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 ドレッシング	だいこん、にんじん、 しろねぎ、はくさい、コーン	
6	火	 さつまじる てまきようボイルウインナー (幼・小-2ほん、中-3ぼん) ツナマヨあえ てまきのり	 ぶたにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ、ウインナー、 ツナ、てまきのり	すしめし、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、コーン、 きゅうり	
7	水	 みそおでん さわらのてりやきたれかけ キャベツのわふうサラダ	 にくだんご、あつあげ、 ちくわ、みそ、さわら、 わかめ	ごはん、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、オリーブオイル、 ごま	だいこん、にんじん、 こんにゃく、キャベツ、 きゅうり 	
8	木	 ポトフ カレーボール (幼・小-1こ、中-2こ) フルーツあえ	 ウインナー	ぶどうパン、じゃがいも、 あぶら、カレーボール、 カットゼリー	たまねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、パイナップル、 ナタデココ	
9	金	 ほうれんそうのみそじる かぼちゃコロッケ ブロッコリーのおかかあえ	 のむヨーグルト	あつあげ、ちくわ、みそ、 かつおぶし	ごはん、コロッケ、あぶら、 さとう	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー、 コーン
13	火	 はっばうさい あげワントン みかんゼリー	 ぶたにく、いか、ワントン 	ごはん、あぶら、 かたくりこ、みかんゼリー	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ	
14	水	 こうやどうふのもの さばのみそに  ほうれんそうとたくあんのごまあえ	やさい ジュース	こうやどうふ、ちくわ、 がんも、さばのみそに	ごはん、さとう、ごま	だいこん、にんじん、 さやいんげん、たくあんづけ、 ほうれんそう
15	木	 はくさいのスープ グリルチキンのゆずしょうゆがけ さつまいものサラダ	 にくだんご、とりにく、ツナ	コッペパン、さつまいも、 ドレッシング、 ノンエッグマヨネーズ	はくさい、にんじん、 たまねぎ、きゅうり 	
16	金	 コンソメスープ ドライカレー ★スパゲティサラダ	 とりにく、ぶたにく、ツナ	ごはん、あぶら、 かたくりこ、スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、にんにく、 グリーンピース、きゅうり、 コーン	
19	月	 はくさいのみそじる  ぶたにくのしょうがやしきゅう わかめときゅうりのすのもの	 とうふ、あぶらあげ、みそ、 ぶたにく、わかめ	ごはん、あぶら、さとう	はくさい、にんじん、 たまねぎ、きゅうり	
20	火	ハートフル弁当の日				
21	水	 ワンタンスープ だいがくいも ちゅうかサラダ	 とりにく	チャーハン、タンメン、 あぶら、さつまいも、さとう、 くろごま、はるさめ、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、しろねぎ、 きゅうり、コーン	
22	木	 チンゲンサイのスープ 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 チョコクリーム	 とうふ、チキン&ポークハム、 ぶたにく、ツナ	コッペパン、オリーブオイル、 スパゲティ、ドレッシング、 チョコクリーム	チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、しめじ、 えのき、だいこん、えだまめ	
23	金	 キムチチゲふうみそじる ★かぼちゃはるまき (2こ) チンゲンサイとちくわのちゅうかあえ	 ぶたにく、わかめ、みそ、 ちくわ	ごはん、トック、ごまあぶら、 かぼちゃはるまき、あぶら、 さとう	はくさいキムチ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ	
26	月	 いなかじる とりにくのレモンあえ ブロッコリーのこんぶあえ	のむヨー グルト	あぶらあげ、わかめ、みそ、 とりにく、ツナ、しおこんぶ	ごはん、じゃがいも、 かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、さとう	だいこん、にんじん、 しろねぎ、レモン、 ブロッコリー
27	火	 ポークハヤシ オムレツ  キャベツとれんこんのうめあえ	 ぶたにく、オムレツ、ツナ	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 グリーンピース、れんこん、 うめ、しそ	
28	水	 じゃがいものみそじる いわしのおかかに うのはないため	 ちくわ、わかめ、みそ、 いわしのおかかに、おから、 とりにく、あぶらあげ	ごはん、じゃがいも、さとう、 あぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、しろねぎ	
29	木	 カレーうどん ポパイサラダ  りんご	 ぶたにく	ごもくごはん、うどん、 あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 しろねぎ、ほうれんそう、 コーン、りんご	
30	金	 ★まるパン かぼちゃシチュー ポークミンチカツ とんかつソース キャベツときゅうりのサラダ	 とりにく、ポークミンチカツ	まるパン、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、きゅうり  31日はハロウィン	

★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

10月10日は 目の愛護デー

パソコンやタブレット、スマートフォンを使い過ぎて、目が疲れていませんか？
9日は“目の愛護デー”にちなんで、目の健康に役立つ食品を給食に取り入れています。ほうれん草、かぼちゃ、人参には目の健康を維持する栄養素があり、ブロッコリーととうもろこしには光からの刺激に目を保護してくれる栄養素が入っていますよ。

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。6日（火）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すし飯と一緒に手巻きのりで巻いていただきますよ。
また、30日（金）は“セルフミンチカツバーガー”を作って食べましょう。まるパンの横から手で切り目を入れて、ミンチカツとサラダを挟んで、ソース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

 きゅうり

10月のおもな旬の食材

 だいこん  いわし

 さつまいも  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	599	756
たんぱく質 g	23.0	28.1