



月	火	水	木	金									
2 ごはん・牛乳 さつまじる 赤 とり肉・とうふ 黄 さつまいも 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・つきこんにゃく・長ねぎ ポークチャップ 赤 ぶた肉 黄 バター ブロッコリーのおかかあえ 赤 おかか 緑 ブロッコリー	3 まめパン・牛乳 ポトフ 赤 ウィンナー 黄 ジャがいも 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ やさいもちーずフライ 赤 とり肉・チーズ・こめこ・おから 黄 ジャがいも・パンこ 緑 玉ねぎ ごまだんご 赤 ごま 黄 しらたま	4 ごはん・牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 ジャがいも 緑 長ねぎ さんまのオレンジに 赤 さんま ちくぜんに 赤 とり肉・つと 緑 たけのこ・にんじん・だいこん・こんにゃく・さやえんどう・ごぼう・ほししいたけ プルーン(1こ) 緑 プルーン	秋休み プルーンは旬の食材、森町										
10 たいいくの日 たくさん食べて、たくさん体を動かしましょう。 とりのてりやき 赤 とり肉 かいそうサラダ 赤 かにかま・かいそう 緑 キャベツ・コーン・きゅうり	11 ごはん・牛乳 ほうれん草とたまごのみそしる 赤 たまご・油あげ 緑 ほうれん草 さばのしおやき 赤 さば ひじきとがんものにも 赤 ひじき・がんも 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん・つきこんにゃく	12 バーガーパン・牛乳 えびつみれとおおなのスープ 赤 えびボール 緑 こまつな・玉ねぎ・にんじん・はるさめ ホキのフライ+バックタルタルソース 赤 ホキ 黄 こむぎこ・油 さつまいものミルクに 赤 ぎゅうにゅう 黄 さつまいも さつまいもは旬の食材			13 ぶたどん・牛乳 赤 ぶた肉 黄 油 緑 玉ねぎ・つきこんにゃく すましじる 黄 まりふ 緑 にんじん・だいこん・長ねぎ キムチあえ 緑 はくさい・きゅうり・にら ミニゼリー(りんご) 緑 りんご								
16 ごはん・牛乳 だいこんとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 だいこん にくだんご(みそ)(1こ) 赤 とり肉・ぶた肉 ぶた肉とはるさめのいためもの 赤 ぶた肉 黄 油 緑 はるさめ・にんじん・キャベツ・さやいんげん・たけのこ・にんにく	17 ソフトフランスパン・牛乳 クローヨウ 赤 ぶた肉 黄 ジャがいも・油 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ フルーツヨーグルト 赤 ヨーグルト 緑 パナナ・おうとう とっとこんぶ	18 ごはん・たまごふりかけ・牛乳 とうふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ たらのたつたあげ 赤 たら 黄 油 おかかに 赤 とり肉・かま・おかか 黄 ジャがいも 緑 にんじん・さやいんげん・だいこん・こんにゃく	19 しょうゆラーメン・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが ぎょうざ(2こ) 赤 ぶた肉 黄 こむぎこ 緑 キャベツ・にら・玉ねぎ かき(4分の1こ)	20 くりごはん・牛乳 黄 くり・いりごま きのこのみそしる 赤 あつあげ 緑 えのきだけ・まいたけ・ほししいたけ・ごぼう・だいこん・にんじん いわしのうめに 赤 いわし しらすあえ 緑 はくさい・しらす									
23 ごはん・牛乳 キャベツとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ さけのさいきょうやき 赤 さけ ごぼうとぶた肉のいりに 赤 ぶた肉 黄 ごま・油 緑 ごぼう・にんじん・こんにゃく・とうがらし	24 ソフトフランスパン・牛乳 あさりのシチュウ 赤 あさり・牛乳・クリームチーズ 黄 ジャがいも・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム アンサンブルエッグ 赤 たまご・チーズ・ベーコン・牛にゅう 黄 ジャがいも キャベツとかにかまのサラダ 赤 かにかま 黄 マヨネーズ・ごま 緑 キャベツ・きゅうり・コーン	25 ごはん・牛乳 はちはいじる 赤 とうふ 緑 長ねぎ・ほししいたけ アジのフライ+バックソース 赤 アジ 黄 こむぎこ・油 たまごとし 赤 たまご・とり肉・花ちくわ 黄 玉ねぎ・にんじん・ごぼう 緑 ほうれん草・ほししいたけ・しらたき	26 なめこうどん・牛乳 赤 とり肉・つと・油あげ 黄 うどん 緑 なめこ・さんさい・長ねぎ・ほうれん草 いかのキャベツあげ 赤 いか 黄 こむぎこ・油 緑 キャベツ 蒸しパン(ハロウィン)	27 カレーライス・牛乳 赤 ぶた肉・牛乳・とう乳・クリームチーズ 黄 こめ・ジャがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく ほうれん草とえのきのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのきだけ ミニとうにゅうプリン 赤 とうにゅう									
30 ごはん・牛乳 よせなべふう 赤 とり肉・たら・つと・とうふ 黄 はるさめ・はくさい・長ねぎ 緑 玉ねぎ・ほししいたけ ほうれんそういりたまごやき 赤 たまご 緑 ほうれん草 つきこんにゃくのいためもの 赤 とり肉 黄 ごま油 緑 つきこんにゃく・ごぼう・にんじん・ほししいたけ	31 コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳 わかめスープ 赤 わかめ・つと 黄 ごま 緑 長ねぎ・めんま こんさいハンバーグ 赤 とり肉 ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 ジャがいも・玉ねぎ	◆◆ 10月の給食目標 ◆◆ 食に関わる多くの人や自然の恵みに感謝して食べよう。 感謝の気持ちで、残さずに食べましょう。 月の平均栄養摂取量(予定) <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>670</td> <td>27.9</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>828</td> <td>33.2</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー	たんぱく質	小	670	27.9	中	828	33.2
	エネルギー	たんぱく質											
小	670	27.9											
中	828	33.2											

プルーンは旬の食材、森町

さつまいもは旬の食材



b

- あか(赤)：からだをつくる。
- き(黄)：はたらく力や体温になる。
- みどり(緑)：からだの調子をととのえる。
- ・牛乳はあかのなかまです。
- ・ごはん、パン、めんるいはきいろのなかまです。

◆森町のきりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よいて◆
○米
○プルーン
○ジャがいも
○長ねぎ
※気候の関係で、変わることもあります。

●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されています。

また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いします。

