



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|-------|-------|---|-----|------|---|-----|------|
| 1 ほたてごはん・牛乳 黄 こめ・油・さとう 赤 ほたて・油あげ 緑 にんじん・ごぼう・えだまめ みそしる 赤 とうふ・ふのり しろはなまめコロッケ 黄 マッシュポテト・バター・小麦粉・油 赤 白花生・脱脂粉乳 ブルー (小1こ 中2こ) 緑 ブルー ブルーは旬の食材、森町産 | 2 コッペパン 十いちごジャム・牛乳 じゃがいものスープ 黄 じゃがいも 赤 ベーコン・うずらたまご 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ かぼちゃグラタン 黄 小麦粉・じゃがいも・マカロニ・マーガリン・油 赤 牛乳・チーズ 緑 かぼちゃ・にんじん・コーン かいそうサラダ 黄 ドレッシング 赤 かいそう 緑 キャベツ・きゅうり・コーン | 3 ごはん・牛乳 とんじる 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん なっとう 赤 大豆 ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 オレンジ果汁・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・つきこんにゃく | 秋 休 み ◆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"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>636</td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>803</td> <td>30.7</td> </tr> </table> | | | エネルギー | たんぱく質 | 小 | 636 | 25.0 | 中 | 803 | 30.7 |
| | エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | |
| 小 | 636 | 25.0 | | | | | | | | | | | |
| 中 | 803 | 30.7 | | | | | | | | | | | |
| 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。 | 9 やきそばパン・牛乳 黄 パン・めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン・玉ねぎ・しいたけ たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご・とうふ 緑 にんじん・長ねぎ・しめじ にくだんご (2ケ) 黄 小麦粉 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ | 10 ごはん・牛乳 ポークカレー 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・トマトピューレ ブルーベリーヨーグルトあえ 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 ブルーベリー・もも・バナナ | 11 ナポリタン・牛乳 黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん とり肉のうめマヨネーズやき 黄 エッグケア (マヨネーズ) 赤 とり肉 緑 うめ フレンチサラダ 黄 ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん | 12 ごはん・牛乳 さつまじる 黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ さんまのおかか煮 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし ひじきの五目煮 黄 油・さとう 赤 とり肉・さつまいも・ひじき 緑 にんじん・しらたき・いんげん | | | | | | | | | |
| 15 ビビンバどん・牛乳 黄 米・さとう・ゴマ・ごま油 赤 ぶた肉 緑 ほうれん草・もやし・にんじん・ぜんまい・にんにく みそしる 赤 油あげ 緑 えのきたけ・長ねぎ ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳 | 16 まめパン・牛乳 きのこクリーム 黄 バター・じゃがいも・油 赤 ベーコン・牛乳・クリームチーズ 緑 えのきたけ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ・マッシュルーム たまごまきウィンナー 黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー ブロッコリーのごまサラダ 黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン | 17 ごはん・牛乳 いしかりじる 赤 サケ・とうふ 緑 はくさい・だいこん・長ねぎ クローヨウ 黄 でんぷん・油・じゃがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 にんじん・玉ねぎ・たけのこ ほうれん草とえのきのあえもの 赤 のり 緑 えのきたけ・ほうれん草 | 18 とり白湯ラーメン・牛乳 黄 めん・ゴマ 赤 なたと 緑 もやし・はくさい・ほうれん草・コーン はるまき 黄 油・小麦粉・はるさめ 赤 ぶた肉・ひじき 緑 キャベツ・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが ちゅうかサラダ 黄 はるさめ・さとう・ゴマ油 赤 するめいか・ハム 緑 きゅうり・にんじん・キャベツ | 19 ごはん・牛乳 かきたまみそしる 赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん わかどりのごまてりやき 黄 ごま 赤 とり肉 きりぼしだいこん 黄 ゴマ・さとう・油 赤 さつまいも 緑 きりぼしだいこん・にんじん・つきこん | | | | | | | | | |
| 22 ごはん・牛乳 ハヤシライス 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ・マッシュルーム えだまめ 緑 えだまめ | 23 フィッシュバーガー・牛乳 黄 パン・油・タルタルソース 赤 しろみ魚 緑 キャベツ 肉だんごスープ 黄 マロニー 赤 肉だんご 緑 はくさい・長ねぎ・しめじ・にんじん | 24 ごはん・牛乳 いもだんごじる 黄 いももち 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん サケチーズフライ 黄 小麦粉・油 赤 サケ・チーズ こんぶのいためもの 黄 ゴマ・さとう・油 赤 ぶた肉・さつまいも・こんにゃく 緑 つきこん・にんじん | 25 なめこうどん・牛乳 黄 うどん 赤 とり肉・なたと・油あげ 緑 なめこ・さんさい・長ねぎ・ほうれん草 だいがくいも 黄 さつまいも・油・ゴマ はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい | 26 ごはん・牛乳 みそしる 黄 じゃがいも 赤 とうふ 緑 長ねぎ ぶたにくのしょうがやき 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが ブロッコリーのおかかあえ 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー | | | | | | | | | |
| 29 ごはん・牛乳 わかめスープ 黄 ゴマ 赤 わかめ・なたと・とうふ 緑 長ねぎ さばのみそに 赤 さば ぶた肉とはるさめのいためもの 黄 はるさめ・油 赤 ぶた肉 緑 にんじん・キャベツ・いんげん・たけのこ・にんにく | 30 ソフトフランスパン・牛乳 さつまいものシチュー 黄 さつまいも 赤 牛乳・ビーンズピューレ 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ かぼちゃチーズフライ 黄 小麦粉・油・さとう 赤 チーズ 緑 かぼちゃ フルーツゼリー 緑 甘夏ゼリー・パイナップル・りんご・黄桃 | 31 きのごはん・牛乳 黄 米・ゴマ 赤 しめじ・にんじん・まいたけ・しいたけ みそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ とり肉とかじゅうなついため 黄 でんぷん・油・さとう・かじゅうなつ 赤 とり肉 緑 たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・しょうが ハロウィンむしケーキ 黄 小麦粉・さとう 赤 たまご 緑 かぼちゃ | 森町のきりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よてい ○米 (森町) ○ブルー (森町) ○ブルーベリー (森町) ○ほたて (森町) ○ぶた肉 (森町) ○じゃがいも ○にんじん ○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。 ●牛乳はあかのなかまです。 ●ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。 | | | | | | | | | | |

※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、助成されております。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。