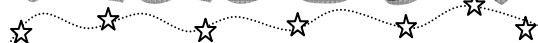


10月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

		献立名	体を作る	熱や力になる	体の調子を整える
1 木		むぎごはん キムチなべ ぎょうざ たれ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ミンチ	ごはん マロニー ぎょうざのかわ	えのきだけ ちんげんさい はくさい キャベツ
2 金		ごはん まつかぜやき はるさめスープ	牛乳 とりにく たまご かにかまぼこ みそ	ごはん パン粉 はるさめ さとう ごま でんぷん	ねぎ しょうが ほうれんそう ほししいたけ
5 月		ごはん にくじゃが パンサンスウ	牛乳 牛肉 おから たまご ロースハム	ごはん じゃがいも さとう あぶら マロニー	たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん きゅうり キャベツ
6 火		むぎごはん カレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト スキムミルク	ごはん じゃがいも ゼリー あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく みかん缶 パイン缶 おうとう缶
7 水		ごはん まぐろのグラッセ あつあげのちゅうか煮	牛乳 まぐろ あつあげ ぶたにく えび みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ アスパラガス ちんげんさい ほししいたけ しょうが
8 木		ミルクパン フィッシュサンド デザート キャベツとミートボールのスープ	牛乳 さかな ミートボール	パン パン粉 あぶら タルタルソース デザート	キャベツ たまねぎ ホールコーン ブロッコリー
9 金		ごもくチャーハン ごぼうサラダ スープ	牛乳 かにかまぼこ かまぼこ	ごはん マヨネーズ ごま はるさめ ピーナッツ	ごぼう きゅうり ほうれんそう
13 火		むぎごはん ちゅうかどん はるまき	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご かまぼこ	ごはん さとう あぶら はるまきのかわ でんぷん	にんじん キャベツ アスパラガス きくらげ ちんげんさい
14 水		ごはん オムレツ すまし汁 やさいとあつあげのそぼろ煮	牛乳 たまご ぶた肉 みそ はんぺん あつあげ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぷん	なす 玉ねぎ しょうが にんじん かぼちゃ ほししいたけ ピーマン ほうれんそう
15 木		ごはん さばのにつけ じゃがいものカレー煮	牛乳 さば ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん にんにくのめ しょうが
16 金		ごはん すきやき風煮 ごまあえ	牛乳 牛肉 あつあげ	ごはん さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ ねぎ もやし ほうれんそう こんにやく
19 月		なめし てりやきチキン けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ ぶたにく	ごはん さといも あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ ひろしまな
20 火		秋のかおりごはん みそ汁 さんまのかんろ煮	牛乳 とり肉 油あげ わかめ しらす さんま とうふ みそ	ごはん さつまいも くり さとう	にんじん しめじ だいこん はくさい ねぎ
21 水		ごはん マーボー豆腐 うめサラダ	牛乳 ぶたミンチ とうふ みそ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぷん	ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり
22 木		ごはん ぶた肉とこんぶの煮もの とり肉とさといものスープ	牛乳 ぶた肉 こんぶ とりにく	ごはん さといも あぶら さとう	ねぎ こんにやく しょうが
23 金		ごはん みそおでん メンチカツ	牛乳 うずら卵 ちくわ ミンチ ごぼうだんご みそ	ごはん さといも パン粉 あぶら	だいこん ごぼう こんにやく
26 月		ごはん すぶた もやしのナムル	牛乳 ぶたにく わかめ	ごはん さとう あぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス ほうれん草 ほししいたけ グリンピース しょうが もやし
27 火		ごはん さとにこみ たまねぎとベーコンのスープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ だいたい ベーコン 卵 みそ	ごはん さといも さとう あぶら でんぷん	だいこん にんじん さやいんげん しょうが トマト たまねぎ にら
28 水		ごはん いかてんぷら ふりかけ さつまい	牛乳 いか とりにく とうふ 油あげ みそ	ごはん あぶら こむぎこ さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ
29 木		わかめごはん ごもくまめ とりつくねのスープ煮	牛乳 わかめ だいたい つくね とうふ こんぶ	ごはん さとう でんぷん	にんじん こんにやく れんこん ごぼう ねぎ はくさい ちんげんさい
30 金		チキンライス スープ かぼちゃサラダ	牛乳 とりにく ロースハム かまぼこ	ごはん マヨネーズ あぶら はるさめ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース かぼちゃ ほうれんそう

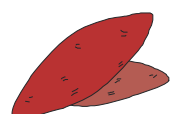
いただきます



秋が深まりました。収穫の時、そして冬にむかって“たくわえ”の時となりました。

学校給食でも秋が旬の食材や、秋を思わせる献立が登場します。寒さに向かい、かぜの菌やインフルエンザが流行する時期にそなえて、さあ“たくわえ”の時です。

朝・昼・夕の三食をしっかりと食べて、元気に過ごしたいですね。



10月 もいつけ表



月	火	水	木	金
10月10日は 目の愛護デー いろいろの濃い野菜をたくさん食べよう!				
			1 ぎょうざ むぎごはん キムチなべ ひさしぶりの「キムチなべ」のとうじょうです。これから少しづつさむくなると「なべもの」がおいしくなります。	2 まつかぜやき ごはん はるさめスープ まつかぜやきは、あじつけに「みそ」をつかった和風のハンバーグです。とり肉なので、とてもヘルシーです。
5 バンサンスウ ごはん にくじゃが きょうの「肉じゃが」にはちょっとかわった材料がはいっています。何かわかりますか？正解は「おから」です。	6 フルーツヨーグルト ごはん カレー 給食では週に1回「むぎごはん」があります。カレーのときでも、よくかんで食べるようにしてください。	7 まぐろのグラッセ ごはん あつあげのちゅうか煮 あつあげは、豆腐を油であげてつくりまします。げんりょうは「だいず」なので、赤のなかまのたべものです。	8 フィッシュフライ デザート タルタルソース ミルクパン キャベツとミートボールのスープ パンにフィッシュフライとタルタルソースをはさんで、フィッシュサンドにして食べてください。	9 ごぼうサラダ ごもく チャーハン スープ ピーナッツは木の実のようですが、土の中にできるたべものです。
12 たいいくの日	13 はるまき ごはん ちゅうかどん ちゅうかどんぶりは、やさいがたっぷり食べられるメニューです。ごはんにかけて食べてください。	14 オムレツ 野菜と厚揚げのそぼろ煮 ごはん すまし汁 やさいがちょっと苦手という人がおいです。今日はオムレツのつけあわせに、色々なしゅるいの野菜をそぼろ煮にしてみました。	15 さばのにつけ ごはん じゃがいものカレー煮 カレー粉は「こうしんりょう」というなかまです。食べ物をくさりにくしたり、しょくよくをますはたらきをします。	16 ごまあえ ごはん すきやき風煮 「もやし」は豆からつくられます。豆からもやしになると、豆にはなかったビタミンCができます。
19 てりやきチキン なめし けんちん汁 人気メニューの「なめし」は「ひろしまな」という野菜が原料です。このへんでは「たかな」が同じなかまです。	20 さんまのかんろ煮 秋のかおりごはん みそしる 秋のたべものをごはんにまぜました。さんまも秋においしいさかなです。	21 うめサラダ ごはん マーボードーフ マーボードーフはとうふがたくさん食べられるメニューです。本場のマーボードーフはとってもからい料理です。	22 ぶた肉とこんぶのもの ごはん とり肉とさといものスープ 「こんにやくは体のすなはらのい」といってからだの中をきれいにしてくれます。	23 メンチカツソース ごはん みそおでん いろいろな種類の食品をバランスよく食べることが健康にすごすことにつながります。1日30しゅるいの食品を食べるのが理想です。
26 もやしのナムル ごはん すぶた 油をつかったりょうりでも酢(す)がはいると、さっぱりと食べられます。やさいも残さず食べてくださいね。	27 さとにこみ ごはん たまねぎとベーコンのスープ 寒くなるとなべものなどとうじょうする「にら」にらは寒くなるとやわらかく、おいしくなります。	28 いかてんぷら ふりかけ ごはん さつま汁 きょうの「さつま汁」のさつまいもは、給食センターでとれたものを使っています。あじはどうですか？	29 ごもくまめ わかめ ごはん とりつくねのスープ煮 だいは「はたけの肉」とよばれるほど、たんぱくつの多いたべものです。成長期にはかせません。	30 かぼちゃサラダ チキンライス スープ ハロウィーンにちなんで、かぼちゃのサラダにしました。かぼちゃはビタミンAがたっぷりです。