

からだをつくる食べ物をしよう

10月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと
	食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・ みなさんは何の秋ですか？				からだをつくるたんぱく質	15 金	ポークハヤシライス わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ あぶら さとう こめこ	リクエスト給食がはじまります！
1 金	ごはん 牛乳 さわらのりから焼き 土佐酢あえ ジャがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも ぶ	たんぱく質は、 筋肉・内臓・血液・髪・つめ・骨・皮ふなどをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常にはたかせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。	18 月	ごはん 牛乳 さつまいもと豆のシチュー ひじきサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ひじき チキンハム 調理用ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ さつまいも あぶら こめこ さとう	今年度も、児童生徒のみなさんへのアンケートをもとに、各学校のリクエスト給食を実施していきます。今月10月から2月まで、下記の計画にそってすすめる予定です。何が出るか、楽しみにしてくださいね。
4 月	ごはん 牛乳 いわしのみりん焼き のり酢あえ ジャがいものごま煮	ぎゅうにゅう いわしみりんぼしのり ぶたにく	キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	たんぱく質を多く含む食品は、魚介類・肉類・大豆・たまごなどで、成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。	19 火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ツナサラダ かきたま汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎょうざ わかめ ツナ とうふ たまご	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ゼリー	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
5 火	ごはん 牛乳 おやこに親子煮 ごぼうサラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ごぼうとうふ いとこまほこ ひじき ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さといも あぶら さとう	たんぱく質を多く含む食品は、魚介類・肉類・大豆・たまごなどで、成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。	20 水	ごはん 牛乳 さばのみそだれ こんぶあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ とうふ あぶらあげ	キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
6 水	ごはん 牛乳 赤魚のムニエル コールスローサラダ むぎやさい麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう あかうお ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン だいこん しめじ さやいんげん	こめ こむぎこ パター さとう あぶら むぎ	たんぱく質を多く含む食品は、魚介類・肉類・大豆・たまごなどで、成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。	21 木	ごはん 牛乳 あつあ厚揚げのカレー煮 マカロニサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	たまねぎ にんじん だけのここんにゃく ピーマン キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨ	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
7 木	ピタパン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	ピタパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨ	たんぱく質を多く含む食品は、魚介類・肉類・大豆・たまごなどで、成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。	22 金	ごはん 牛乳 とりにく だいたす 鶏肉と大豆のさっぱり煮 ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいたす わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ さとう ごま	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
8 金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ きりぼしあえ 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チキンハム ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ こめこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	たんぱく質の多い食品	25 月	豚こぼろどんぶり コーンサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かえりいりこ	たまねぎ にんじん ごぼうこんにゃく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
11 月	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃのごまサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんにく かぼちゃ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	こめ でんぷん さとう ごま あぶら	たんぱく質の多い食品	26 火	ごはん 牛乳 わにフライ（おこのみソース） かおりあえ 相性汁	ぎゅうにゅう わにフライ ベーコン みそ 調理用ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
12 火	ごはん 牛乳 あじのごまだれ おかかあえ 五目豆	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とりにく だいたす こんぶ	キャベツ だいこん ブロッコリー にんじん ごぼうこんにゃく しいたけ さやいんげん	こめ さとう ごま あぶら	たんぱく質の多い食品	27 水	な菜めし ころころおでん きのこのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こんぶ うすらたまご あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく しめじ えのきたけ キャベツ ほうれんそう みかん	こめ さとう ごま	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
13 水	キムたくごはん 牛乳 さつまいもサラダ 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム たまご	たくあん キムチ しろねぎ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ クリームコーン	こめ ごまあぶら ごま さつまいも ノンエッグマヨ でんぷん	たんぱく質の多い食品	28 木	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のしょうが焼き ワンタンスープ きぼ だいこん 切り干し大根のソース炒め	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん きりぼしだいこん キャベツ ピーマン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ あぶら ワンタンのかわ	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中
14 木	ごはん 牛乳 ほきとじゃがいもの甘辛がらめ ゆかりあえ みそ汁	ぎゅうにゅう ほき とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう	たんぱく質の多い食品	29 金	ごはん 牛乳 メルルーサ みそ ベーコン わかめ	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ ノンエッグマヨ きんときまめ さとう さつまいも	10月：みらさか小 11月：吉舎小 12月：八幡小 1月：吉舎中 2月：三良坂中

今月使う予定の地場産物 (三次市内産)

