

10月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1	水	ごはん さけのみじやき ミモザあえ 厚揚げのみそ汁	さけ たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	さけのみじやきは、すりおろした人参とマヨネーズを合わせたソースを鮭にかけて焼いています。
2	木	ごはん 石見ポークのBBQソース ドレみそサラダ けんちん汁	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう さといも	ごま	石見ポークにかける手作りのBBQソースは生姜やにんにくをきかせた食欲をそそる味付けです☆
3	金	手作りかき揚げうどん バンバンジーサラダ チーズ ひんやりデザート	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ トマト オクラ	たまねぎ はくさい またけ もやし きゅうり	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	全員が笑顔で運動会を楽しめるよう願っています☆給食をモリモリ食べて気合を入れて頑張ってくださいね!
7	火	里芋ごはん 【お月見献立】 イワシの生姜煮 ごまポン酢あえ 月菜汁 お月見大福	いわし あぶらあげ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	えのきたけ もやし しょうが だいこん しいたけ	こめ さといも さとう もち さつまいも	ごま ごまあぶら	十五夜の月は中秋の名月とも呼ばれます②里芋をお供えることから芋名月と呼ぶ地域もあるそうですよ!
8	水	ごはん 厚揚げのお好み焼き風 納豆サラダ なめこの赤だし	あつあげ かつおぶし なつとう ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ あおのり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう なめこ	こめ	マヨネーズ	定番になりつつある納豆を使った副菜です!川本町の子どもたちは納豆好きが多いですね③
9	木	ごはん ポテチキレッド 塩ナムル ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ	もやし キャベツ カリフラワー しめじ	こめ さとう てんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	アルファベットマカロニをスープに入れて探すのに夢中になりすぎると食べる時間がなくなりますよ(笑)
10	金	ごはん さばの塩焼き・シークワサー みそマヨあえ のっぺい汁	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ シークワサー こんにやく しいたけ	こめ さとう さといも てんぷん	マヨネーズ	川本小学校の校庭にあるシークワサーの木に今年もたくさんの実が付きまして!いい香りを味わってください④
14	火	ごはん ピザ風ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	こめ さとう	あぶら	手作りのピザソースをハンバーグにかけて、とろけるチーズをのせてオーブンで焼きます⑤
15	水	わかめごはん ししゃもの天ぷら 浅漬けサラダ 具だくさんさつまい	ししゃも とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま	給食の天ぷらは、時間がたってもサクッとしていることを目指して特製の衣を調合しています⑥
16	木	ごはん えごまチーズたまご焼き 茎わかめのきんぴら 沢煮椀	たまご とりにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし こんにやく えのきたけ	こめ さとう	えごま ごまあぶら ごま	人気の汁物のひとつ沢煮椀は千切りにした具材を使うのが特徴です☆だしをきかせて作りますよ⑦
17	金	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 ひじきと豆腐のナゲット ゆかりあえ キムチスープ	とうふ みそ とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ こまつな にんじん	キャベツ きゅうり もやし ごぼう こんにやく しいたけ	こめ パンこ てんぷん	マヨネーズ あぶら	手作りのナゲットにはひじきを加えて栄養価をアップさせています☆外はカリカリ中はジューシーでいくつでも食べられそうです⑧
20	月	ごはん 石見ポークチャップ かつのりサラダ あごだんごのみそ汁	ぶたにく かまぼこ みそ とびうお タラ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり あらめ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん にんにく きゅうり たまねぎ とうがん えのきたけ ごぼう	こめ さとう てんぷん	あぶら	ケチャップソースをからめたポークチャップは石見ポークのソースを使います⑨ご飯が進む味付けです☆
21	火	ごはん メバルのごまがらめ 納豆ナムル とろとろもずくのみそ汁	メバル なつとう あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう てんぷん しろはなまめ しろいんげんまめ	あぶら ごま	メバルという魚は目が大きいのが特徴です⑩よく、煮つけにして食べられている魚です☆
22	水	中華五目おこわ 小松菜しゅうまい パンサンサー チンゲン菜のスープ	やきぶた かまぼこ ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ もちごめ こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	パンサンサーは中国語で「拌(パン)」:混ぜる、「三(サン)»:数字の3、「絲(スー)»:千切りという意味です!
23	木	ごはん チキンのフレックやき ケチャップ炒め ニラともやしのスープ 西条柿	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ ニラ	たまねぎ キャベツ もやし かき	こめ パンこ コーンフレック	マヨネーズ あぶら	「柿食べば鐘が鳴るなり法隆寺」と正岡子規が歌を詠んだ日にちなんで10月26日は柿の日です☆
24	金	えごまふりかけごはん 納豆春巻き 梅えごまあえ お麩のすまし汁	かつおぶし なつとう ツナ ふ	ぎゅうにゅう しらすばし こんぶ チーズ	ねぎ にんじん ほうれんそう みつば	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ さとう	えごま ごま あぶら	手作りのえごまふりかけの味付けに酢を少し入れています☆味が引き締まっておいしくなるんですよ!
27	月	和風アーリオオーリオ さつまいとチーズの蒸しパン えごまの元気サラダ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン カラピーマン ブロッコリー トマト	にんにく しめじ たまねぎ きゅうり えのきたけ	スパゲティ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら えごまあぶら えごま	さつまいを使って蒸しパンを作ります⑪チーズの塩味がさつまいのやさしい甘さを引き立てます☆
28	火	ごはん とり肉のホイル焼き キャベツとひじきのマリネ えのきの赤だし	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	鶏むね肉はパサパサしがちですが、ホイル焼きにすることでしっとりとし、ジューシーで食べやすくなります!
29	水	ごはん さわらの竜田揚げ 海藻サラダ さつまいのみそ汁	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ツノマタ すぎのり	ブロッコリー トマト にんじん ねぎ	しょうが きゅうり だいこん しいたけ	こめ てんぷん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	カリカリに揚げた竜田揚げは、魚が苦手な人でも不思議と食べやすい一品ですよ⑫
30	木	チキンライス 【ハロウィン献立】 マセドアンサラダ パンパキンスープ ハロウィンゼリー	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	カラピーマン ピーマン にんじん かぼちゃ えだまめ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ しめじ カリフラワー	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター マヨネーズ	トリックオアトリート!⑬ハロウィンにちなんだお祭り献立です☆楽しんで食べて下さいね⑭
31	金	元気どんぶり のりマヨあえ たまごスープ	ぶたにく だいた ツナ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ニラ カラピーマン ブロッコリー チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ だいこん だけのこ しめじ	こめ てんぷん さとう	あぶら えごま マヨネーズ	石見ポークのひき肉と大豆を使ってスタミナ満点の丼にします⑮エゴマ焼き肉のタレで味付けしますよ☆

10月 メニュー

1(水)
ごはん
さけのみみじやき
ミモザあえ
厚揚げのみそ汁

2(木)
ごはん
石見ホークのBBQソース
ドレみそサラダ
けんちん汁

3(金)
手作りかき揚げうどん
バンバンジーサラダ
チーズ
ひんやりデザート

7(火) お月見
二んだけ
星芋ごはん
イワシの生焼き
ごまポン酢あえ
月菜汁 お月見大福

8(水)
ごはん
厚揚げのお女子みやき風
糸内豆サラダ
はめこの赤だし

9(木)
ごはん
ポテチキレット
塩ナムル
ABCスープ



10(金)
ごはん
さばの塩焼き
シークワサー
みそマヨあえ
のっぺい汁

14(火)
ごはん
ピザ風味ハンバーグ
フレンチサラダ
コンソメスープ

15(水)
わかめごはん
ししゃもの天ぷら(2尾)
浅漬けサラダ
具だくさんさつまいも汁

16(木)
ごはん
えごまチーズたまご焼き
茎わかめのきんぴら
沢煮椀

17(金) お月見
スッキリ
二んだけ
ごはん
ひじきと豆腐のナゲット
ゆかりあえ
キムチスープ

20(月)
ごはん
石見ホークチoppo
かつおりサラダ
あじだんごのみそ汁

21(火)
ごはん
Xバルのごまがらめ
糸内豆ナムル
とろとろもずくのみそ汁

22(水)
中華五目おこわ
小松菜しゃうまい(2コ)
バンサンスー
チンゲン菜のスープ

23(木)
ごはん
チキンのフレイク焼き
ケチャップ炒め
ニラともやしのスープ
西条稀

24(金)
えごまふりかけごはん
糸内豆春巻き
梅えごまあえ
お麦夫のすまし汁

27(月)
和風アリオアリオ
さつまいもとチーズの蒸しパン
えごまの元気サラダ



28(火)
ごはん
とり肉のオイル焼き
キャベツとひじきのマリネ
えのきの赤だし

29(水)
ごはん
さわらの竜田揚げ
海藻サラダ
さつまいものみそ汁

30(木) ハロウィン
二んだけ
チキンライス
マセドアンサラダ
パンプキンスープ
ハロウィンゼリー

31(金)
元気どんぶり
のりマヨあえ
たまごスープ

今日の栄養価
650 kcal