

# 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 ドレミサラダ けんちん汁	ぶたにく みそ どうふ	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☆
6	月	和風アーリオオーリオ さつま芋とチーズの蒸しパン えごまんの元気サラダ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン カラーピーマン 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	さつま芋を使って蒸しパンを作ります◎チーズの塩味がさつま芋のやさしい甘さを引き立てます☆
7	火	里芋ごはん【お月見献立】 イワシの生姜煮 ごまボン酢あえ 月菜汁 お月見大福	いわし あぶらあげ とりにく どうにゅう	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◎里芋をお供えす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 厚揚げのお好みやき風 納豆サラダ なめこの赤だし	あつあげ かつおぶし なっとう ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ あおりのり 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◎
9	木	ごはん ポテチキレド 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 でんぶん 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しています!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 さばの塩やき・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 でんぶん	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た!いい香りを味わってください◎
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◎
15	水	わかめごはん ししゃもの天ぷら 浅漬けサラダ 具だくさんさつま汁	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整しています◎
16	木	ごはん えごまチーズたまごやき 茎ワカメのきんぴら 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◎
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	どうふ 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 でんぶん	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シーでいくらでも食べられそうです◎
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 とうがね えのきたけ ごぼう	こめ さとう でんぶん	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ロースを使います◎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 なっとう 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 でんぶん 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◎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 チキンのフレークやき ケチャップ炒め ニラともやしのスープ	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	こめ パンこ コーンフレーク	マヨネーズ あぶら	コーンフレークをまぶして焼いた鶏肉は粉チーズの風味がアクセントになっています☆副菜のケチャップ炒めと相性抜群◎
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 なっとう 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!
28	火	ごはん とり肉のホイルやき 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かりとジュ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 さつま芋のみそ汁 西条柿	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 かき	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	「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☆
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	カラーピーマン 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!◎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◎
31	金	元気どんぶり のりマヨあえ たまごスープ	ぶたにく だいち ツナ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ニラ カラーピーマン 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 でんぶん 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◎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)**  
 ジ(は)ん  
 さけのもみじやき  
 ミモザあえ  
 厚揚げのみそ汁

**2(木)**  
 ジ(は)ん  
 石見ポークのBBQソース  
 ドレみそサラダ  
 けんちん汁

**6(月)**  
 和風アリオアリオ  
 さつま芋とチーズの蒸しパン  
 えじまんの元氣サラダ

**7(火)**  
 里芋ジ(は)ん  
 イワシの生姜煮  
 ジまポン西条あえ  
 月菜汁 お月見大福

**8(水)**  
 ジ(は)ん  
 厚揚げのお好み焼き風  
 糸肉豆サラダ  
 はじめの赤だし

**9(木)**  
 ジ(は)ん  
 ホテチキレッド  
 塩ナムル  
 ABCスープ



**10(金)**  
 ジ(は)ん  
 さげの塩焼き  
 シークワサー  
 みそマヨあえ  
 のっぺい汁

**14(火)**  
 ジ(は)ん  
 ピザ風ハンバーグ  
 フレンチサラダ  
 コンソメスープ

**15(水)**  
 わかめジ(は)ん  
 ししゃもの天ぷら(2匹)  
 浅漬けサラダ  
 具だくさんさつま汁

**16(木)**  
 ジ(は)ん  
 えじまチーズたこ焼き  
 茎わかめのきんぴら  
 沢煮椀

**17(金)**  
 ジ(は)ん  
 ひじきと豆腐のオムレツ  
 やかりあえ  
 キムチスープ

**20(月)**  
 ジ(は)ん  
 石見ポークチャップ  
 かつのりサラダ  
 あじだんじのみそ汁

**21(火)**  
 ジ(は)ん  
 Xバルのごまがらめ  
 糸肉豆ナムル  
 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(3コ)  
 バンサンヌー  
 チンゲン菜のスープ

**23(木)**  
 ジ(は)ん  
 チキンのフレークやき  
 ケチャップ炒め  
 ニラともやしのスープ

**24(金)**  
 えじまふりがけジ(は)ん  
 糸肉豆春巻き  
 梅えごまあえ  
 お麦のすまし汁

**28(火)**  
 ジ(は)ん  
 とり肉のオイルやき  
 キャベツとひじきのマリネ  
 えのきの赤だし



**29(水)**  
 ジ(は)ん  
 さわらの竜田揚げ  
 海藻サラダ  
 さつま芋のみそ汁  
 西条本布

**30(木)**  
 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)**  
 元氣どんぶり  
 のりマヨあえ  
 だしごスープ



今日の栄養価  
**805 kcal**

