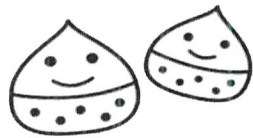


日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1	木	えごまふりかけごはん ししゃもの天ぷら ドレみそサラダ おふのすまし汁	しらす かつおぶし ししゃも みそ おふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう みつば	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	こめ さとう こめこ こむぎこ	ごま あぶら えごま マヨネーズ	手作りのえごまふりかけに酢を少し入れて☆味が引き締まっておいしくなるですよ！
2	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ えのきの赤だし	とうふ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ きゅうり	こめ	マヨネーズ	手作りの豆腐ハンバーグには、ひじきも入れて栄養満点です☆特製ソースをかけますよ☆
5	月	ごはん 石見ポークの生姜焼き ゆかりあえ ほうれん草のみそ汁	ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ		食べごたえのある石見ポークは「ロース」という部位を使っています☆柔らかく、適度に脂がのっていますよ★
6	火	クファージュシー 蒸ししゅうまい にんじんシリシリサラダ 美ら海もずくスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん えだまめ チンゲンサイ カラーピーマン	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	沖縄がテーマの献立です☆クファージュシーは昆布と豚肉が入った旨味たっぷりの炊き込みご飯です🍚
7	水	ごはん ちくわの磯辺揚げ ミモザあえ 筑前煮	ちくわ たまご とりにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ほうれんそう にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ ごぼう れんこん	こめ こめこ こむぎこ さとう	マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。とり肉やれんこん、ごぼうなどの根菜類を煮込んで作ります。とり肉や野菜のうま味が合わさっておいしくなりやすよ🍲
8	木	ごはん ささみとチーズのたまご焼き かつのりサラダ キャベツのみそ汁	たまご かつおぶし とりにく みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ のり わかめ	えだまめ にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	簡単なイメージのあるたまご焼きですが、給食センターではとても手間のかかるメニューです。大変ですが、心を込めて作っていますよ🍳
13	火	ごはん 〈おなかスツキリ献立〉 韓国風肉じゃが 切り干し大根と納豆のナムル チーズ	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり きりぼしだいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	にんにくとコチュジャンを使って韓国風に仕上げた肉じゃがです！ご飯に合う味付けになっていますよ🍲
14	水	きなこ揚げパン 蒸し鶏のごちそうサラダ ミネストローネ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	蒸した鶏ささみ肉をたっぷり使ったボリューム満点のサラダです☆タンパク質もしっかり摂れる副菜ですよ！
15	木	ごはん さけの香味焼き えごまヨアエ 沢煮椀	さけ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	きゅうり もやし しいたけ ごぼう にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ えごま	沢煮椀の「沢」にはたくさんという意味があり、豚肉や千切りにした野菜をたっぷり使った汁物です。栄養たっぷり、人気の汁物です🍲
16	金	石見ポークのカレーライス ごぼうチップス マンナンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん えだまめ トマト ブロッコリー	たまねぎ ごぼう こんにゃく しめじ にんにく しょうが (りんご バナナ)	こめ じゃがいも こめこ むぎ (はちみつ)	あぶら ごまあぶら ごま	「マンナン」とはこんにゃくの成分である「グルコマンナン」のことです☆つるつるとした食感のこんにゃくを使っています！
19	月	ごはん 厚揚げのお好み焼き風 梅ドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	あつあげ かつおぶし とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり こんにゃく うめ しいたけ きりぼしだいこん	こめ さつまいも はちみつ	あぶら ごま	梅ドレッシングサラダの具材には切干大根を使っています。煮物の印象が強い切干大根ですが、シャキシャキと歯ごたえがよく、サラダにするのもよいですよ🍲
20	火	野菜たっぷりちゃんぽん ぎょうざ南蛮 塩ナムル	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ たけのこ にんにく	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ちゃんぽんは、長崎の郷土料理です。豚肉や野菜、かまぼこなどたくさんの具材を使うので、いろいろな食材のうま味がたっぷり詰まって栄養満点です🍲
21	水	ごはん かつおフライ・タルタルソース ブロッコリーのごまあえ もずくのみそ汁	かつお とうふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	ブロッコリー にんじん パセリ ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	秋のかつおは、脂がのっていて濃厚な味わいが特徴です。かつおはたんぱく質や鉄分、ビタミンDが豊富に含まれていますよ！
22	木	ごはん チキンのフレーク焼き ケチャップ炒め グラムチャウダー	とりにく ハム ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ パンこ コーンフレーク じゃがいも	マヨネーズ あぶら	グラムチャウダーの「グラム」はあさりなどの貝、「チャウダー」は具だくさんのスープを意味するそうです。牛乳も入ってクリーミーな味わいです🍲
23	金	ごはん じゃが丸くん パンサンスー キムチスープ	とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ はくさい たまねぎ こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ はるさめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	人気のじゃが丸くんには、つぶしたじゃが芋にチーズやとりささみが入っていて、栄養もしっかり摂れるようになっていますよ🍲
26	月	ひみこめしのビビンバ 中華スープ 西条柿	たまご みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ ニラ	たまねぎ もやし たけのこ えのき しょうが かき	こめ げんまい さとう でんぶん はるさめ	ごま ごまあぶら	10月26日は、俳人・正岡子規が「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を読んだとされることから、柿の日とされています。今日は川本町の柿ですよ🍑
27	火	ごはん ホキのパン粉焼き 茎ワカメのきんぴら なめこの赤だし	ホキ とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ なめこ	こめ むぎ さとう パンこ	マヨネーズ ごまあぶら ごま	ホキは白身魚で、臭みがなく身が柔らかく食べやすい魚です。今日はパン粉に粉チーズを混ぜて作っています。魚が苦手な人も挑戦してほしいです🍲
28	水	ごはん 石見ポークのみそ漬け焼き ごま酢あえ 月菜汁	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん はくさい えのき しめじ しょうが にんにく	こめ さとう もち	ごまあぶら ごま	生姜とにんにくをきかせた味噌ダレに石見ポークを漬け込み、オーブンで焼きます！ご飯がすすむ味付けですよ🍲
29	木	チキンピラフ 【ハロウィン献立🍁】 ハロウィンサラダ ABCスープ パンプキンケーキ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう バター	にんじん かぼちゃ グリーンピース パセリ えだまめ	たまねぎ きゅうり とうもろこし はくさい おろしキャベツ しめじ	こめ むぎ さとう こむぎこ マカロニ	あぶら	トリックオアトリート！🍁少し早いですが、ハロウィンにちなんで献立です☆楽しんで食べて下さいね🍁
30	金	ごはん しらすと青のりのたまご焼き しまねふるさとドレッシングサラダ 相性汁	たまご みそ とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう しらすばし チーズ あおのり	ブロッコリー トマト にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし (いちじく ゆず)	こめ さつまいも はるさめ		相性汁とは、牛乳が入ったみそ汁です。和食に牛乳を取り入れた料理を「乳和食」と言います。意外と相性の良い組み合わせですよ🍲

10月 こんだて

中学校

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 (木)
えごまふりかけごはん
ししゃもの天ぷら (3尾)
ドレみそサラダ
おふのすまし汁 | 2 (金)
ごはん
豆腐ハンバーグ
ごぼうサラダ
えのきの赤だし | 5 (月)
ごはん
石見ポークの生姜焼き
ゆかりあえ
(ほうれん草のみそ汁) | 6 (火)
ワッパージュシー
蒸ししゃうまい (3コ)
(こんじんシリシリサラダ)
美ら海もずくスープ |
| 7 (水)
ごはん
ちくわの石焼辺揚げ (3コ)
ミモザあえ
筑前煮 | 8 (木)
ごはん
ささみチーズのたまご焼き
かつのりサラダ
キャベツのみそ汁 | 13 (火)
ごはん
韓国風肉じゃが
切干大根と糸内豆のナムル
チーズ
<small>おなかスッキリ献立</small> | 14 (水)
きなこ揚げパン
蒸し鶏のごちそうサラダ
ミネストローネ |
| 15 (木)
ごはん
さけの香味焼き
えごまヨアえ
決煮椀 | 16 (金)
石見ポークのカレーライス
ごぼうチップス
マンナンサラダ | 19 (月)
ごはん
厚揚げのお好み焼風
梅ドレッシングサラダ
具だくさんみそ汁 | 20 (火)
野菜たっぷりちゃんぽん
ぎょうざ(南蛮)
塩ナムル |
| 21 (水)
ごはん
かつおフライ・タルタルソース
グロッコリーのごまあえ
もずくのみそ汁 | 22 (木)
ごはん
チキンのフレーク焼き
ケチャップ炒め
クリームチャウダー | 23 (金)
ごはん
じゃが丸くん
(バンサンスー)
キムチスープ | 26 (月)
ひみこめしのビビンバ
中華スープ
西条柿 |
| 27 (火)
ごはん
ホホのパン粉揚げ
茎わかめのきんぴら
なめこの赤だし | 28 (水)
ごはん
石見ポークのみそ漬け焼き
ごま酢あえ
月菜汁 | 29 (木)
チキンピラフ
(ハロウィンサラダ)
ABCスープ
パンプキンケーキ
<small>ハロウィン献立</small> | 30 (金)
ごはん
しらすと青のりのたまご焼き
しめねふとドレッシングサラダ
相性汁 |



今月の栄養価 **803 kcal** 牛乳は毎日付きます*

川本町学校給食センター

