１０月給食献立表

今月の目標：「食品ロス削減月間」

※食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	
1 木	麦入りごはん 牛乳	イワシのマヨパン粉焼き キャベツのしそ和え カレーきんぴら	イワシ 豚肉	牛乳	人参 赤しそ パセリ	キャベツ　大根 ごぼう	米　麦 パン粉　三温糖 しらたき	ごま油　ごま オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ　油	769 kcal 30.9 g
2 金	麦入りごはん 牛乳	キムチチゲ 焼きぎょうざ もやしの酢の物	豚肉　豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳	人参	白菜　白ネギ 白菜キムチ もやし　コーン	米　麦 春雨 三温糖	ごま油	731 kcal 28.9 g
5 月	麦入りごはん 牛乳	イカの青のり揚げ キャベツのちりめんおかか和え さつま汁	イカ　油揚げ かつお節　みそ 鶏肉　豆腐	牛乳 あおさ粉 ちりめん	人参	玉ねぎ　キャベツ コーン　白ネギ	米　麦 かたくり粉 さつま芋	油	726 kcal 31.8 g
6 火	麦入りごはん 牛乳	厚揚げのカレー炒め ごまネーズ和え	厚揚げ　豚肉 ツナ　みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　もやし たけのこ　しょうが にんにく　キャベツ	米　麦 三温糖	ごま油　ごま ノンエッグマヨネーズ	777 kcal 30.2 g
7 水	セルフサンド コッペパン 牛乳	ロングウインナー サンドキャベツ 手作りクリームシチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳 バター	人参	玉ねぎ キャベツ	パン　三温糖 さつま芋 小麦粉	油	749 kcal 27.3 g
8 木	麦入りごはん 牛乳	マーボー豆腐 バンサンスー	豆腐　豚肉 ハム　みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　もやし きゅうり　にんにく しょうが　たけのこ 干ししいたけ	米　麦　春雨 かたくり粉 三温糖	油 ごま油 ごま	738 kcal 30.2 g
9 金	麦入りごはん 牛乳	親子煮 チキン入りキャベツサラダ 抹茶入りシュガービーンズ	鶏肉　卵 大豆 ささみフレーク	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　キャベツ 干ししいたけ コーン	米　麦　三温糖 じゃが芋　しらたき グラニュー糖 かたくり粉	油 ドレッシング	773 kcal 32.4 g
今日のカレーは・・旬のさつま芋と揚げたナスが入ってー段と美味しいはず♪サラダに入っているたんぱく質が豊富な豆も残さず食べよう！									
13 火	麦入りごはん 牛乳	秋野菜カレー 豆といろどり野菜の膾わいサラダ	豚肉　ツナ ミックスビーンズ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　ナス にんにく	米　麦 さつま芋 じゃが芋 かたくり粉	油 ドレッシング カレールウ	836 kcal 27.8 g
14 水	小型パン 牛乳	ナポリタンスパゲティ かんきつ風味のサラダ	ウインナー ツナ	牛乳 チーズ バター	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	油 ドレッシング オリーブ油	705 kcal 28.7 g
15 木	麦入りごはん 牛乳	チキンチキンごぼう ほうれん草とキャベツのゴママヨ和え あったか汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐　大豆	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう　キャベツ 大根　しょうが	米　麦　三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油　ごま ノンエッグマヨネーズ	732 kcal 26.7 g
16 金	麦入りごはん 牛乳	ししゃもフライ 昆布と大豆の煮物 小松菜ともやしのごま和え	ししゃもフライ 大豆　油揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ　たけのこ　もやし	米　麦 三温糖	油 ごま	753 kcal 29.7 g
本日の地場産物の里芋は、食物繊維やカリウム、ビタミンB群を多く含む食材です。秋から冬にかけて、煮物や汁物に入れるとほっとします。									
19 月	麦入りごはん 牛乳	アジの竜田揚げ 大根と里芋のそぼろ煮 カレーキャベツ	アジ みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ　しょうが キャベツ　大根	米　麦 三温糖　里芋 かたくり粉	油	721 kcal 29.8 g
20 火	麦入りごはん 牛乳	チンジャオロース フライドポテト 卵スープ	豚肉　卵 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ　しょうが にんにく たけのこ	米　麦 じゃが芋 三温糖　片栗粉	油	779 kcal 31.4 g
去年登場した人気メニュー再び登場します。「あんホイップ♡」・・あんとホイップクリームの相性抜群！！									
21 水	コッペパン 牛乳	ナスのミートグラタン 秋ポトフ あんホイップ添え	豚肉 ウインナー つぶあん	牛乳 チーズ ホイップクリーム	人参 パセリ トマト	玉ねぎ　ナス しめじ　にんにく	米　麦 マカロニ さつま芋	油	783 kcal 30.3 g
22 木	菜めしご飯 牛乳	シイラのもみじ焼き お吸い物 白菜とたくあんの和えもの ブルーベリークレープ	シイラ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ　はくさい たくあん　青菜	米　麦 クレープ 三温糖	オリーブ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	718 kcal 30.7 g
23 金	麦入りごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 豆入りサラダ きのこのみそ汁	かぼちゃひき肉フライ　高野豆腐 ツナ　大豆　みそ	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ　しめじ えのきたけ キャベツ	米　麦	油 ドレッシング	776 kcal 27.0 g
26 月	麦入りごはん 牛乳	三色丼の具 すまし汁 かぼちゃ蒸しパン	鶏肉　卵 豆腐　ちくわ かつお節	牛乳	人参　小松菜 いんげん かぼちゃ	玉ねぎ しょうが	米　麦 三温糖 ホットケーキミックス	油	779 kcal 30.7 g
27 火	麦入りごはん 牛乳	サバのみそ煮 ビーフン炒め 小松菜のからし和え	サバ　みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ　しょうが キャベツ　もやし	米　麦 三温糖 ビーフン	油 ごま油	760 kcal 34.0 g
28 水	黒糖パン 牛乳	チキンピカタ ボイル野菜 コンソメスープ	鶏肉　卵 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 いんげん パセリ	玉ねぎ　キャベツ 白ネギ	パン 三温糖 春雨		764 kcal 38.4 g
きのこが苦手な生徒も多いけど、低カロリーで健康維持に役立つ成分を豊富に含んでいます。まずはーロ、頑張ってみよう！									
29 木	キノコ入り 味ご飯 牛乳	アジフライ かきたま汁 もやしのナムル	アジフライ 卵　油揚げ 豆腐　ツナ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ　えのき しめじ　もやし 干ししいたけ	米 三温糖 かたくり粉	油　ごま ごま油	758 kcal 37.4 g
１０月３０日は食品ロス削減の日。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。・・残さず食べましょう！									
30 金	麦入りごはん アシドミルク	ハロウィンハンバーグ 添え野菜 豆乳入りみそ汁	ハンバーグ 卵　大豆 高野豆腐 みそ　豆乳	アシドミルク	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　大根 しめじ	米　麦	ドレッシング	724 kcal 27.3 g

連絡事項　※　献立は都合により変更することがあります。