

# 給食たより 10

今月の目標

楽しい給食にしよう

井川町学校給食センター  
(小学校用)

献立予定表(都合により献立が変わることがあります。)

月	火	水	木	金
2 豆腐の日	3	4 十五夜献立	5	6
ごはん 牛乳 赤魚の中華揚げ ふきの煮物 豆腐たっぷりみそ汁 洋なしブチゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオン焼き 野菜炒め みそワタンスープ	栗ごはん 牛乳 スコッチエッグ 野菜のごま和え いものこ汁(しょうゆ) お月見だんご	手巻きずし 卵・チーズ・ソーセージ きゅうり・ツナマヨ・のり 牛乳 なめこけんちん汁	味噌ちゃんぽん 牛乳 メンマの炒めもの 冷凍みかん
9	10	11	12	13 さつまいもの日
体育の日 	秋季休業日 	ごはん ほっけ白しょうゆ漬け きんぴらごぼう またけのすまし汁 りんご	セルフサンド ハンバーガー型パン・ ハンバーグ・チーズ はさんで食べてね! 牛乳 コールスローサラダ コーンポタージュ	さつまいもごはん 牛乳 ししゃも唐揚げ(2個) 菊花和え 大根のみそ汁
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 さけのてり焼き もやしの酢じょうゆ 肉じゃが	わかめごはん 牛乳 秋田県産ポークメンチカツ 揚げ大豆サラダ 中華スープ	ごはん 牛乳 とり唐揚げ ヤーコンの甘辛炒め はくさいのみそ汁 ミニトマト(2個)	山菜うどん 牛乳 ひじきと豆腐のカップ焼き 野菜の塩昆布和え りんごヨーグルト	きのこカレー(麦ごはん) 牛乳 福神漬 きゃべつのマリネ 柿
23	24	25	26	27
ごはん 牛乳 さんまの塩焼き いりどり いものこ汁(みそ)	ごはん 牛乳 いかの香味焼き ひじきの中華炒め 五目汁 栗のムース	ごはん 牛乳 豚肉の塩糀焼き 切干大根のあえ物 じゃがいもと豆腐のみそ汁	米粉パン(チョコクリーム) 牛乳 さつまいもグラタン コーンとエリンギのソテー 肉団子スープ ゴールデンキウイ	ホイコーロー丼 ↑ホイコーローをごはん の上にのせて食べてね! 牛乳 もやしとにらのナムル わかめスープ
30	31 ハロウィン献立	★今月の井川町の食材★ ・お米・長ねぎ・ふき・チンゲンサイ ・ピーマン・きゃべつ・りんご・きゅうり ・さつまいも・はくさい・じゃがいも ・ヤーコン・にんじん・かぶ・さといも ・だいこん・にら・かぼちゃ・みそ の使用を予定しています。 		
 学習発表会振替休業日	チキンピラフ 牛乳 ハロウィンハンバーグ 彩りごまサラダ かぼちゃのポタージュ ハロウィンデザート	★今月の平均栄養価★ 小学校(中学年) エネルギー680kcal たんぱく質 27.8g		

↓↓裏面もあります↓↓

