

給食たより 10月

今月の目標
旬の食材を知ろう

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

井川町学校給食調理場

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 牛乳 ささみチーズフライ 大根のカレー煮 小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 回鍋肉 ブロッコリーのごまあえ 焼きのりのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ふきの煮物 大根のみそ汁	アベクトースト 牛乳 みどりの大豆コロッケ 彩りごまサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 ぼだっこ 切干大根ベーコン炒め キャベツのみそ汁
9	10	11	12	13
すば一つのひ  スポーツの日	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ 野菜と卵のスープ	焼きそば ジョア (ストロベリー) ワンタンスープ バナナ	なべっこ会 	きのこカレー (麦ごはん) 牛乳 福神漬 キャベツのマリネ
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 春巻き バンサンスー 麻婆豆腐	ごはん 牛乳 松風焼き 浅漬 八杯豆腐 7年生給食なし	ごはん 牛乳 さばの南蛮漬 肉じゃが 白菜のみそ汁 7年生給食なし	セルフサンドバーガー (ハンバーガー型パン チーズ、ハンバーグ) 牛乳 サラダ、コーンポタージュ りんご	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き れんこんきんぴら 大根のそぼろ煮
23	24	25	26	27
ごはん 牛乳 ししゃもフライ (2個) ひじきの炒り煮 いものこ汁	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオン焼き ふきの煮物 ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 いわしレモン醤油煮 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	スパゲッティナポリタン 牛乳 フランクフルト コーンサラダ	さつまいもごはん 牛乳 厚焼き卵 白菜サラダ まいたけのすまし汁
30	31	♥今月の井川町食材♥ 小松菜、長ねぎ、じゃがいも、 かぼちゃ、だいこん、 さといも、キャベツ、 さつまいも、はくさい、 わらび、ふき 		○今月の平均栄養価○ 前中期 エネルギー 670kcal たんぱく質 27.3g 後期 エネルギー 874kcal たんぱく質 34.0g
ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬焼き 野菜ソテー 山菜のみそ汁	ハロウィン★メニュー チキンピラフ 牛乳 ハロウィンハンバーグ 彩りサラダ かぼちゃのポタージュ パンプキンプリン			

↓↓裏面うらめんもあります↓↓