

# 10月の給食目標

## 秋のたべものをおいしく食べよう



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>地場産食材は <b>大野里芋</b> ・梅干し・丸粒麦です。</p> <p>10月6日は十五夜です。 別名「中秋の名月」と言われており、 秋の収穫を祝う意味も込められています。 この日は、 秋の夜空がもっとも美しい日のため、 皆さん、夜になったら美しい満月を探してみ てはいかがでしょうか。</p>		<p>1日 アイアンの日</p> <p>☆ 担々麺スープ ☆ 焼き餃子 2個 揚げ肉シューマイ ラーメン キャベツの塩昆布和え ひじき煮</p> <p>E 407 kcal P 18.5 g 塩分 2.3 g F 17.7 g</p>	<p>2日</p> <p>☆ ミネストローネ ☆ 鶏肉のマーマ レード焼き レンコンサラダ キノコのソテー 黄桃缶</p> <p>E 380 kcal P 20.7 g 塩分 2.8 g F 23.2 g</p>	<p>3日</p> <p>☆ かきたまスープ ☆ 北海道クリーム コロック 塩焼きそば 「かか入り」 豚肉のしぐれ煮 揚げナスの煮浸し</p> <p>E 457 kcal P 19.2 g 塩分 2.8 g F 21.3 g</p>
<p>6日 お月見献立</p> <p>☆ 白玉汁 ☆ うさぎの照り焼き ハンバーグ 大豆の磯煮 ほうれん草のおかか和え 厚焼き玉子</p> <p>E 327 kcal P 16.9 g 塩分 2.3 g F 13.2 g</p>	<p>7日</p> <p>☆ チキンカレー ☆ 牛肉コロック チョップドサラダ 福神漬け りんご</p> <p>E 495 kcal P 16.1 g 塩分 2.9 g F 23.4 g</p>	<p>8日 福岡県郷土料理</p> <p>☆ にぐい(すまし汁) ☆ 柳川丼風 かき揚げ 大根のあちゃら漬け 一口ゼリー</p> <p>E 322 kcal P 15.3 g 塩分 2.4 g F 18.2 g</p>	<p>9日</p> <p>☆ コンソメスープ ☆ トンカツソースかけ 野菜のひき肉炒め キャロットサラダ カットトマト</p> <p>E 397 kcal P 19.6 g 塩分 2.6 g F 23.3 g</p>	<p>10日 ふるさと給食の日</p> <p>☆ 味噌汁(まいたけ) ☆ 鯖の塩こうじ焼き さつま芋天 刻み昆布の煮物 ブロッコリーの 梅かつお和え 金時豆煮</p> <p>E 344 kcal P 22.8 g 塩分 2.6 g F 16.7 g</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p> <p>E kcal P g 塩分 g F g</p>	<p>14日</p> <p>☆ わかめスープ ☆ 焼き鳥丼 「刻みのり」 がんもと結び昆布煮 切り干し大根の煮浸し 杏仁豆腐</p> <p>E 325 kcal P 20.3 g 塩分 2.3 g F 20.3 g</p>	<p>15日</p> <p>☆ クリームシチュー ☆ メンチカツソースかけ オムレツ ナポリタンスパゲティ ツナサラダ みかん</p> <p>E 484 kcal P 20.8 g 塩分 3.6 g F 27.0 g</p>	<p>16日</p> <p>☆ 味噌汁(木綿豆腐) ☆ 豚肉の焼き肉炒め さつま揚げの七味煮 アメリカンドッグ ブロッコリーの ゆかり和え</p> <p>E 380 kcal P 19.0 g 塩分 2.9 g F 21.4 g</p>	<p>17日</p> <p>☆ 洋風スープ ☆ ホキのパン粉焼き ポークビーンズかけ フライドポテト パイン缶</p> <p>E 348 kcal P 19.5 g 塩分 2.6 g F 17.0 g</p>
<p>20日</p> <p>振替休日</p> <p>E kcal P g 塩分 g F g</p>	<p>21日</p> <p>☆ 長ねぎと春雨スープ ☆ 豚肉のプルコギ炒め ふろふき大根 田楽みそかけ ハムカツ ぶどうダイスゼリー</p> <p>E 341 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 13.7 g</p>	<p>22日 山梨県郷土料理</p> <p>☆ ほうとうのうどんだし汁 ☆ マスの塩焼き ほうとううどん かぼちゃ蒸し 茎わかめの炒め煮 切り干し大根のポン酢和え</p> <p>E 312 kcal P 23.7 g 塩分 3.1 g F 7.8 g</p>	<p>23日</p> <p>☆ なめこのみぞれ汁 ☆ 肉じゃが ベーコンフライ 白和え グレープフルーツ</p> <p>E 346 kcal P 15.9 g 塩分 2.8 g F 17.5 g</p>	<p>24日</p> <p>☆ オニオンスープ カルボナーラ スパゲティ ☆ ビーフシチューコロック 海藻サラダ 「カニカマ入り」 肉団子の甘酢煮</p> <p>E 355 kcal P 15.2 g 塩分 2.6 g F 21.1 g</p>
<p>27日</p> <p>E kcal P g 塩分 g F g</p>	<p>28日 ドイツ料理</p> <p>☆ アイントopf (野菜スープ) ☆ ロングウイナー カレーブルストソース じゃが芋ソテー ザワークラフト (キャベツの酢漬け) ゆでブロッコリー</p> <p>E 367 kcal P 14.6 g 塩分 3.1 g F 19.8 g</p>	<p>29日 山形県郷土料理</p> <p>☆ 芋煮汁 ☆ チーズはんぺんフライ 糸コンニャクのそぼろ煮 ほうれん草の海苔和え おみ漬け</p> <p>E 348 kcal P 15.8 g 塩分 2.4 g F 22.3 g</p>	<p>30日 歯ッピーの日</p> <p>☆ 肉団子スープ ☆ 赤魚のカレー 竜田揚げ 小松菜のナムル レンコンの炒り煮 オレンジ</p> <p>E 304 kcal P 15.3 g 塩分 2.4 g F 17.2 g</p>	<p>31日 Halloweenの日</p> <p>☆ パンプキンスープ ☆ 煮込みハンバーグ シーザーサラダ マカロニソテー ほうれん草黒ごま和え カスタードワッフル</p> <p>E 466 kcal P 15.6 g 塩分 3.1 g F 22.8 g</p>

☆は温かいメニューです。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質