

# 10月のよていにんだて表



食欲の秋  
スポーツの秋  
読書の秋...

## 実りの秋に感謝しよう



川辺町学校給食センター(電話 53-2329)

早寝!

早起き!

朝ごはん!

～実りの秋です～

食べ物がおいしい季節になりました。旬の食べ物は、味、栄養も満点です。給食でも秋の食べ物がたくさん登場します。秋の味覚を楽しんでください!

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて、一番おいしい時のことです。



10月25日～29日

野菜週間とし、給食の放送で、野菜についてお知らせします。楽しいワイスも予定していますよ。

(ド) ドレッシング  
(ケ) ケチャップ  
(マ) マヨネーズ  
◎ 学校配送  
(ゴミは、業者が回収しますので分けてください)

給食の基準量  
(小) 650kcal (中) 830kcal

**1日(金)**  
◎りんご  
(ド) ごぼうサラダ さんまのしおやき  
むぎごはん  
ほうれんそういりとりだんごじる  
(小) 687kcal (中) 822kcal

<p><b>4日(月)</b> ◎ミニりんごゼリー ごまあえ ぎんざけのしおやき (おにぎりをつくらう)のり うめごはん あわせみそしる (小) 604kcal (中) 734kcal</p>	<p><b>5日(火)</b> ◎ヨーグルト おからドーナツ ゆでブロッコリー やきそば (小) 701kcal (中) 852kcal</p>	<p><b>6日(水)</b> ◎オレンジ (ド)はるさめサラダ だいがくいも ソフトめんちゅうがあんかけ (小) 670kcal (中) 870kcal</p>	<p><b>7日(木)</b> ◎かき ぎふのえだまめ むぎごはん マーボーどうふ (小) 683kcal (中) 866kcal</p>	<p><b>8日(金)</b> 歯の日・目の愛護デーにちなんで ◎ブルーベリーゼリー (マ)じゃがいもとわかサギのかぼちゃのサラダ あまずふりかけ むぎごはん しろみそしる (小) 691kcal (中) 839kcal</p>
--	--	---	---	--

<p><b>11日(月)</b> いもけんぴパリッシュ (ド) まめまめ とりにくのサラダ てりやき むぎごはん だいこんじる (小) 651kcal (中) 788kcal</p>	<p><b>12日(火)</b> (たべくらべてみよう) ◎きよほうとシャインマスカット れんこんチップス トックいり ピピンパ かんこくふうスープ (小) 627kcal (中) 768kcal</p>	<p><b>13日(水)</b> 東小希望献立 ◎ソーダアイス (ド) かいそういり とりのかいからあげ ごもくらーめん (小) 663kcal (中) 817kcal</p>	<p><b>14日(木)</b> ◎みかんゼリー (ド) やさいサラダ (2, 3) あげぎょうざ ちゅうかふう たきこみごはん はるさめスープ (小) 635kcal (中) 787kcal</p>	<p><b>15日(金)</b> おすすめ朝ごはん ◎りんご れんこんきんぴら やきそばのおろしかけ あじつけのり むぎごはん かきたまじる (小) 630kcal (中) 777kcal</p>
---	--	--	--	--

<p><b>18日(月)</b> 十三夜・歯の日 ◎かき (ド) だいこん ちくわのいそべあげサラダ (2, 3こ) あきのかおりごはん すましじる (小) 604kcal (中) 758kcal</p>	<p><b>19日(火)</b> あじつけこざかな ごもきんぴら こうやどうふのカップやき むぎごはん みそしる (小) 700kcal (中) 866kcal</p>	<p><b>20日(水)</b> みかん (ド) きりぼしだいこんと だいすいりいとこんにやくのサラダ かきあげ きつねうどん (小) 680kcal (中) 867kcal</p>	<p><b>21日(木)</b> ミニアセロラゼリー (ド)コーンわかめ サラダ コンソメスープ マーシャルビーンズ (ク) ささみのピカタ こめこしよくパン (小) 603kcal (中) 777kcal</p>	<p><b>22日(金)</b> ふるさと川辺給食 ◎ぎふなしゼリー ひじきのにつけ ぶたにくのしょうがやき かわべのしんまいごはん さといもみそしる (小) 688kcal (中) 838kcal</p>
--	--	---	---	---

<p><b>25日(月)</b> 野菜の日「ごぼう」 ◎あおりんごグミ うのはなに とりにくとごぼうのあまから ぎふだいこんなめし とうがんじる (小) 677kcal (中) 823kcal</p>	<p><b>26日(火)</b> みかん (ド)キャベツのサラダ かぼちゃポタージュ きりめいり ハンバーグ まるパン ケチャップソース (小) 664kcal (中) 837kcal</p>	<p><b>27日(水)</b> 東小青空給食 ◎りんご (ド)ゆでホキのブロッコリー レモンふうみ カラフルごはん しろみそしる (小) 643kcal (中) 800kcal</p>	<p><b>28日(木)</b> 歯の日 ◎とうにゅうプリン (ド)れんこんいり やさいサラダ にこみうどん だいすと ごへいもち こざかなのあげに (小) 715kcal (中) 858kcal</p>	<p><b>29日(金)</b> ◎オレンジ ふくじんづけあえ かわはぎのてんぷら きのこいりカレーライス (小) 726kcal (中) 897kcal</p>
--	--	---	--	---

※都合により献立の一部が変更することがあります。