令和4年

10月のよていこんだて表

秋の味覚を味わおう！！

川辺町学校給食センター（電話 53－2329）

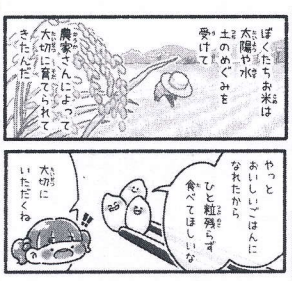
実りの秋を迎え、給食でも秋の食べ物がたくさん登場します。 旬の食べ物は、味・栄養も満点です。秋の味覚を楽しんでください！

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ミニももゼリー とりそぼろ さつまいものてんぷら そぼろごはん　だいこんじる	◎かき ちくぜんに さわらのみそネーズやき むぎごはん　なすいりみそしる	◎オレンジ (ド)ごぼうサラダ ひじきポテト ソフトめんなすいりミートソース	◎なまパイン ゆかりあえ さんまのしおやき むぎごはん　にくじゃが	目によい献立 ◎ブルーベリーゼリー (マ)かぼちゃサラダ とりのからあげ にんじんごはん　ゆばのすましじる
(小) 698kcal (中) 865kcal	(小) 657kcal (中) 823kcal	(小) 720kcal (中) 930kcal	(小) 663kcal (中) 787kcal	(小) 720kcal (中) 894kcal
10日(月)	**11日(火)**	**12日(水)**	**13日(木)**	**14日(金)**
スポーツの日	◎のむヨーグルト (ド)やさいサラダ コンソメスープ ピザトースト	◎りんご ゆでえだまめ ぶたにくのしょうがやき むぎごはん　しろみそしる	ミニレモンゼリー (ド)ちゅうかサラダ あげぎょうざ（小2、中3こ） ちゅうかふうたきこみごはん はるさめスープ	◎とうにゅうプリン (ド)ゆでブロッコリー にこみうどん だいずとごへいもち こざかなのあげに
	(小) ー　(中) 729kcal	(小) 619kcal (中) 768kcal	(小) 617kcal (中) 770kcal	(小) 675kcal (中) 811kcal
17日(月)	**18日(火)**	**19日(水)**	**20日(木)**	**21日(金)**
◎オレンジ (ド)れんこんサラダ ちくわのいそべあげ（2，3こ） あきのかおりごはん　すましじる	歯の日 みかん (ド)キャベツのサラダ ポークビーンズ ブルーベリージャム かわはぎてんぷら こめこしょくパン	いもけんぴパリッシュ てづくりカップケーキ (ド)ブロッコリーとキャベツのサラダ きつねうどん	おすすめ朝ごはん ◎りんご きりぼしだいこんのつけもの さばのてりやき むぎごはん　ぶたじる	ミニアセロラゼリー だいずとさつまいものあげに (ド)コーンわかめサラダ きのこいりカレーライス
(小) 624kcal (中) 782kcal	(小) 695kcal (中) 872kcal	(小) 621kcal (中) 797kcal	(小) 623kcal (中) 776kcal	(小) 689kcal (中) 853kcal
24日(月)	**25日(火)**	**26日(水)**	**27日(木)**	**28日(金)**
ふるさと川辺給食 ◎かき れんこんきんぴら とりにくのマーマレードやき かわべのしんまいむぎごはん さといものみそしる	◎ヨーグルト (ド)もやしのサラダ おからドーナツ やきそば	野菜の日献立「ごぼう」 ◎りんご ごぼうのごまあえ ぶたにくとこうやどうふのかりんあげ むぎごはん　かきたまじる	ミニみかんゼリー うのはなに (ケ)ささみのフライ ぎふだいこんなめし なめこのみそしる	歯の日 ぶどうグミ (ド)きりぼしだいこんといとこんにゃくのサラダ いわしのごまだれ むぎごはん　かんとうに
(小) 622kcal (中) 768kcal	(小) 670kcal (中) 813kcal	(小) 663kcal (中) 831kcal	(小) 668kcal (中) 834kcal	(小) 670kcal (中) 848kcal
31日(月)				
◎オレンジ 小2こ 中3こ (ド)はるさめサラダ ポークシュウマイ むぎごはん　マーボーどうふ				
(小) 658kcal (中) 828kcal				

※都合により献立の一部を変更することがあります。

（ド） ドレッシング
（マ） マヨネーズ
（ケ） ケチャップ
◎　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



最後のひと粒まで おいしく味わえるといいですね。

10月のふるさと川辺給食は、「川辺の新米 麦ごはん」です。

感謝の気持ちでいただきましょう！