

# 10月のよていこんだて表



## あ 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！

<p><b>2日(月)</b></p> <p>◎とうとうプリン</p> <p>ごまあえ さわらのみそネーズやき</p> <p>むぎごはん とうがんのよしのじる</p> <p>(小) 653kcal (中) 785kcal</p>	<p><b>3日(火)</b></p> <p>みかん</p> <p>(ド) ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>きなこあげパン</p> <p>やきそば</p> <p>(小) 652kcal (中) 829 kcal</p>	<p><b>4日(水)</b></p> <p>◎ヤクルト</p> <p>やさいのナムル ポークシュウマイ</p> <p>むぎごはん かんこくふうにくじゃが</p> <p>(小) 680kcal (中) 849kcal</p>	<p><b>5日(木)</b></p> <p>◎ミニみかんゼリー</p> <p>きりぼし だいいこんのにつけ</p> <p>とりとごぼうのあまから</p> <p>むぎごはん なめこのみそじる</p> <p>(小) 658kcal (中) 812kcal</p>	<p><b>6日(金)</b></p> <p>目によい献立</p> <p>◎ブルーベリーゼリー</p> <p>ごもく (ケ) ささみフライ</p> <p>カラフルごはん しろみそじる</p> <p>(小) 673kcal (中) 834kcal</p>
<p><b>9日(月)</b></p> <p>ひ スポーツの日</p> <p>給食の基準値</p> <p>(小) 650kcal (中) 830kcal</p>	<p><b>10日(火)</b></p> <p>小学校ふいかえやすみ</p> <p>いもけんぴバリッシュ</p> <p>やさいサラダ ミネストローネ</p> <p>ピザトースト</p> <p>(小) — (中) 760kcal</p>	<p><b>11日(水)</b></p> <p>キャンディーチーズ</p> <p>ごぼうサラダ にこみうどん</p> <p>だいすと</p> <p>ごへいもち ござかなのあげに</p> <p>(小) 632kcal (中) 788kcal</p>	<p><b>12日(木)</b></p> <p>◎オレンジ</p> <p>もやしサラダ あげぎょうぎ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>(小) 679kcal (中) 856kcal</p>	<p><b>13日(金)</b></p> <p>◎ヨーグルト</p> <p>ふくじんづけあえ わかさぎフリッター</p> <p>きのこいりカレーライス</p> <p>(小) 703kcal (中) 854kcal</p>
<p><b>16日(月)</b></p> <p>北小希望献立</p> <p>◎やきプリンタルト</p> <p>はるさめサラダ かぼちゃのかんこくあげ</p> <p>キムチチャーハン トックいり</p> <p>かんこくふうスープ</p> <p>(小) 719kcal (中) 855kcal</p>	<p><b>17日(火)</b></p> <p>◎りんご</p> <p>きりぼしだいいこんと とりにくのいとこんにやくのサラダ</p> <p>むぎごはん なすいりみそじる</p> <p>(小) 613kcal (中) 751kcal</p>	<p><b>18日(水)</b></p> <p>歯の日・図書献立</p> <p>ぶどうグミ</p> <p>うのはなに こうやどうふのかりんあげ</p> <p>うめごはん だいいこんじる</p> <p>(小) 701kcal (中) 858kcal</p>	<p><b>19日(木)</b></p> <p>おすすめ朝ごはん</p> <p>◎なまパン</p> <p>きりぼしだいいこんの ごまあえ もみじやき</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>(小) 630kcal (中) 773kcal</p>	<p><b>20日(金)</b></p> <p>さつまいもチップス</p> <p>ごぼうのごまあえ さばのみそに</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>(小) 619kcal (中) 760kcal</p>
<p><b>23日(月)</b></p> <p>ふるさと川辺給食</p> <p>◎かき</p> <p>ひじきのにつけ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>かわべの しんまいむぎごはん けんちんじる</p> <p>(小) 663kcal (中) 815kcal</p>	<p><b>24日(火)</b></p> <p>コーンわかめ サラダ</p> <p>ポークビーンズ しろみざかなのパンこやき</p> <p>こめこしよくパン</p> <p>(小) 635kcal (中) 804kcal</p>	<p><b>25日(水)</b></p> <p>あじつけござかな</p> <p>ちゅうかサラダ だいがくいも</p> <p>ソフトめん ちゅうかあんかけ</p> <p>(小) 673kcal (中) 872kcal</p>	<p><b>26日(木)</b></p> <p>◎りんご</p> <p>れんこん きんぴら</p> <p>さんまの しおやき</p> <p>むぎごはん ほうれんそういりとりだんごじる</p> <p>(小) 662kcal (中) 797kcal</p>	<p><b>27日(金)</b></p> <p>十三夜</p> <p>◎きよぼう</p> <p>まめまめサラダ からのからあげ</p> <p>ぎらだいいこんなめし さといものみそじる</p> <p>(小) 657kcal (中) 813kcal</p>
<p><b>30日(月)</b></p> <p>◎ミニようなしゼリー</p> <p>ちくぜんに こうやどうふのカップやき</p> <p>むぎごはん かみなりじる</p> <p>(小) 706kcal (中) 875kcal</p>	<p><b>31日(火)</b></p> <p>◎オレンジ</p> <p>じゃがいもと かぼちゃのサラダ</p> <p>ホキの レモンふうみ</p> <p>むぎごはん わかめじる</p> <p>(小) 634kcal (中) 783kcal</p>	<p>(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)</p> <p>今月のふるさと川辺給食は、川辺町の新米ごはんです。</p> <p>今年、川辺町で収穫されたばかりの新米です。ツヤツヤで水分をたっぷり蓄えているよ。ゆっくりと味わって食べてね！</p> <p>実りの秋に感謝しよう</p> <p>川辺の新米ごはんちゃん</p>		

※都合により献立の一部を変更することがあります。

### 図書献立(18日)



7人の長ネギ兄弟、上からドーくん、レーくん、ミーちゃん、ファーちゃん、ローくん、ラーちゃん、末っ子チーちゃん。今日は、神社で合唱の練習です。もうすぐ野菜村の文化祭があって、長ネギ兄弟たちが出演するのです。