

令和7年

10月のよていにこんだて

あき みかく
秋の味覚を
あじ
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、給食にも秋の食べ物がたくさん登場します。旬の食べ物は、栄養も味も満点です。秋の味覚を楽しんでください。

10月10日は「目の愛護デー」 ビタミンAを含む食品を意識してろう！ にんじん かぼちゃ ほうれん草 しめじ うなぎ ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。	〈今月の川辺町の食材〉 お米(16・27日)、なす(23日)の予定です。 お米は、川辺町で今年収穫されたばかりの新米です。ゆっくりとよく味わって食べましょう！	1日(水) ◎なまパイ こんぶめめ やきさばのみそだれ むぎごはん けんちんじる (小) 605kcal (中) 729kcal	2日(木) (ド) はるさめサラダ めばるのあますあん むぎごはん マーボーどうふ (小) 645kcal (中) 796kcal	3日(金) あじつけこざかな (ド) だいこんサラダ だいごくいも カレーうどん (小) 653kcal (中) 828kcal
6日(月) 十五夜「お月見献立」 ◎つきみだんご れんこん きんぴら とりにくのてりやき カラフルごはん さいともみそしる (小) 696kcal (中) 826kcal	7日(火) 東小希望献立 ◎やきプリンタルト (ド)かいそういりサラダ きなこあげパン やきそば (小) 697kcal (中) 858kcal	8日(水) 歯の日 (ド) れんこんサラダ わかさぎのあます むぎごはん にくじゃが (小) 653kcal (中) 807kcal	9日(木) ◎りんご ウインナーとツナのカップやき (ド)きりぼしだいこんといとこんにゃくのサラダ むぎごはん あわせみそしる (小) 664kcal (中) 824kcal	10日(金) 目の愛護デー ◎ブルーベリーゼリー (マ) かぼちゃとまめのサラダ ぎんざけのしおやき にんじんごはん すましじる (小) 707kcal (中) 858kcal
13日(月) スポーツの日 ◎ヨーグルト (ド)やさしいサラダ コンソメスープ ピザトースト 基準量 (小) 650kcal (中) 830kcal	14日(火) ◎ヨーグルト (ド)やさしいサラダ コンソメスープ ピザトースト (小) 給食なし (中) 765kcal	15日(水) ◎なまパイ ちくぜんにさんまのしおやき むぎごはん なめこのみそしる (小) 646kcal (中) 760kcal	16日(木) 岐阜応援給食 ◎きんぎょゼリー (マ) とりにくとごぼうのあまからサラダ かわべのむぎごはん だいこんじる (小) 698kcal (中) 850kcal	17日(金) (ド) ごぼうサラダ ひじきポテト ソフトめん ミートビーンズソース (小) 678kcal (中) 876kcal
20日(月) ◎かき ごもくきんぴら ぶたにくとこうやどうふのかりんあげ むぎごはん とうふのすましじる (小) 625kcal (中) 767kcal	21日(火) おすすめ朝ごはん ◎オレンジ (ド) キャベツのさつまいものシチュー きりめいりコッペパン ロングウインナー (小) 603kcal (中) 756kcal	22日(水) ◎なまパイ かおりあえ れんこんチップス あきのカレーライス (小) 646kcal (中) 796kcal	23日(木) ミニアセロラゼリー きりぼしだいこんのにつけ いわしのごまだれ むぎごはん なすのみそしる (小) 636kcal (中) 808kcal	24日(金) ◎ヨーグルト (ド) ちゅうかサラダ あげギョウザ(小2こ、中3こ) ごもくラーメン (小) 638kcal (中) 793kcal
27日(月) ふるさと川辺給食 ◎かき うのはなに とりにくのバーベキューソース かわべのしんまいごはん ぶたじる (小) 686kcal (中) 833kcal	28日(火) (ド)コーン わかめサラダ かぼちゃポタージュ ホキのくろコッペパン レモンどうふ (小) 662kcal (中) 842kcal	29日(水) ミニようなしゼリー (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) 603kcal (中) 731kcal	30日(木) 十三夜にちなんだ献立 ◎ぶどうグミ (ド) まめめサラダ ちくわのいそべあげ くりごはん あきのすましじる (小) 625kcal (中) 772kcal	31日(金) ハロウィン ◎かぼちゃデザート ひじきのにつけ ぶたにくのしょうがやき むぎごはん おばけスープ (小) 676kcal (中) 809kcal

(ド)ドレッシング (マ)マヨネーズ ◎学校配食

※都合により献立の一部を変更することがあります。