



給食の献立を知ろう

学校給食は、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな種類の食べ物を組み合わせています。ですから、栄養バランスの整えやすい献立になっています。

「主食」「主菜」「副菜」をしっかり
おぼえて、まんべんなく食べましょう。



保健委員会の企画「おいしい給食ランキング」への協力ありがとうございました。各部門のベスト3に入った料理を10月に取りれました。右の献立表に、残りの2点は11月に出します。お楽しみに。

主 食	主 菜	副 菜	デザート
1. あげパン	1. 1. 鶏のから揚げ	1. イタリアンサラダ	1. アイスクリーム
2. クリームパスタ	2. さばのみそ汁	1. えだまめ	2. やきプリンタルト
3. キーマカレー	2. えんぴつゴロケ	2. ラーメンサラダ	3. オレンジゼリー
	3. たまごやき	3. フロコリーサラダ	3. きなこもち

10月よていこんだてひょう

月	火	水	木	金
10月の平均栄養量 エネルギー706kcal たんぱく質 27.7g 脂肪エネルギー比 27% 塩分 2.5g	今月の遠別産 花菜夢さんより 大根、キャベツ、 じゃがいも、玉葱、 人参、ピーマン、 長葱		1日 牛乳 けんちんうどん 枝豆 きなこ団子 ◎3こ、◎4こ ◎6こ	2日 牛乳 とりそぼろの三色丼 (とりそぼろ・小松菜の 和え物・卵そぼろ) たぬき汁 豊富牛乳アイス
5日 牛乳 わかめごはん 油揚げと 大根のみそ汁 ささみの甘酢がけ ぶたきゅうり	6日 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしとハムの ちゅうか和え	7日 牛乳 ごはん 高野豆腐と わかめのみそ汁 つくね焼き 切り干し大根の 炒め煮	8日 牛乳 みそラーメン かぼちゃもち キウイ	9日 牛乳 ターメリックライス キーマカレー 福神漬け オレンジポンチ
12日 牛乳 ごはん 三平汁 とりの照り焼き 大根とがんもの みそ煮込み	13日 牛乳 そぼろかけごはん わかめと 油揚げのみそ汁 野菜のおかか和え 焼きプリンタルト	14日 牛乳 ごはん たまごと 玉葱のみそ汁 チキンカツ ボトルソース ブロッコリーサラダ	15日 牛乳 焼きそば えのきの中華スープ ぎょうざ2こ 元気ヨーグルト	16日 牛乳 いりこ菜ごはん チンゲン菜と 油揚げのみそ汁 たまご焼き2切れ 肉じゃが
19日 牛乳 ごはん 吉野汁 さばのみそ煮 ラーメンサラダ	20日 牛乳 ごはん とうふと わかめのみそ汁 とりのから揚げ ◎2こ、◎3こ もやしのからし和え	21日 牛乳 ごはん ぶた汁 ほっけのみりん焼き 三色ごま和え	22日 牛乳 クリームパスタ イタリアンサラダ りんご	23日 牛乳 麦ごはん きのこカレー 福神漬け フルーツの ミルクゼリー和え
26日 牛乳 ごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 天ぷら盛り合わせ (いか・さつまいも) ボトルしょうゆ もやしのおかか和え	27日 牛乳 食パン いちごジャム せん切り野菜スープ チキングラタン ブロッコリーソテー	28日 牛乳 ごはん のっぺい汁 さけの西京焼き いんげんの そぼろ炒め煮	29日 牛乳 親子うどん カレーコロッケ りんご	30日 牛乳 ビビンパ (肉そぼろ・ナム ル・錦糸卵) ワントンスープ オレンジゼリー

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。
※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

