

今月の目標
好き嫌いせずなんでも食べよう

10月 給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の地元食材 ほうれんそう まいたけ あきしまささげ パプリカ りんご トマト なめこ ぶたにく ぎゅうにゅう ひだぎゅう だいず しいたけ きゅうり こめ きくらげ すくなかぼちゃ もやし		1 栃尾小1・2年給食なし ほうなと コーンの サラダ やき豆腐の にくみそがけ むぎごはん たまご じる	2 北穂中3年・栃尾小1、2年なし あきしま ささげの こまあえ とりにく の みそチーズ やき むぎごはん こんぶ じる	3 北穂中3年なし もやしの ちゅうかあえ あげ ぎょうざ むぎごはん マーボー とうふ
6 おつきみ デザート キャベツの ゆかりあえ えびカツ ふきよせ ごはん おつきみ だんご じる お月見メニュー	7 オレンジ こまつなの じゃこあえ やきぐり コロケ ながさき ちゃんぽん	8 北穂中2年なし はくさいの こまあえ さけの もみじやき むぎごはん けんちん じる	9 北穂中2年なし ひだ ほうれんそう サラダ とうふ ハンバーグの トマトとまいたけ ソース むぎごはん たまご スープ 中1考案メニュー	10 まるごとひだのひ りんごゼリー みそ ドレッシング ひだぎゅうと パプリカの いためもの はつが げんまい ごはん さつま じる 中1考案メニュー
13 スポーツの日	14 ごもく ぎんぴら ししゃもの いそべあげ むぎごはん なめこの みそじる	15 グリーン サラダ だいずと こさかなの あけに ポーク ハヤシライス	16 りんご キャベツと ツナの サラダ とりにく の カレーやき きのこの クリーム シチュー くろパン	17 こまつな からしあえ とりにく とうふの トマトだれ むぎ ごはん だいこんと まいたけの みそじる
20 北穂中なし ごしよく サラダ とりとレバーの ケチャップ がらめ むぎごはん みそ けんちん じる	21 オレンジ こまつな サラダ かわり だいがくも うどんめん えびの クリームソース	22 ほうれんそうの のりずあえ ぶたにくの しょうがやき わかめ しらす ごはん あさりの みそじる 中1考案メニュー	23 りんご ごぼうの サラダ アーモンド トースト ミネス ローネ	24 ヨーグルト (中のみ) さといも とりにく のうまに さんまの しおやき むぎごはん ほうれんそうの みそじる
27 パリッシュ (中のみ) きりぼし おひたし とりにくと さつまいもの あまずがらめ むぎごはん みそ ウontan スープ	28 ほうれんそうの のりずあえ きんとき まめの あまに おやこ どんぶり	29 キャベツの おかかあえ さばの さいきょう やき むぎごはん のっぺ じる	30 オレンジ ブロッコリー サラダ かぼちゃ ココット やき バターパン はくさいと にくだんこの スープ	31 本郷・栃尾小1、2年なし ナムル ユーリンチー むぎごはん キムチ スープ

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています
※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。

※学校給食の栄養量の基準
エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal
塩分：小学校2.0g 中学校2.5g

※物資の都合により献立が変更になることがございます。ご了承ください。



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題は、解決されていません。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」を減らすためには、どうすべきか、考える日です。

減らそう！食品ロス

