



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (おやつから 熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
18	月	南小 金中	むぎごはん	いわしのうめに だいすいりごもくきんびら わかめとあつあげのみそしる	ごはん むぎ さとう あぶら	いwashi さつまあげ だいす あつあげ わかめ みそ	うめ こんにゃく ごぼう にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ	621 28.4	787 33.9
19	火	小学校1年生の国語「サラダでげんき」に登場するサラダです。 「食育の日」 今月はメキシコ料理です。	ごはん	たれつきにくだんご(2こ3こ) りっちゃんサラダ とうふスープ	ごはん さとう オリーブゆ かたくりこ	とりにく ぶたにく かつおぶし ハム こんぶ なたと とうふ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい ねぎ みすな	609 22.0	797 28.1
20	水		げんえんパン	チリコンカン ごぼうとツナのマヨサラダ ポトフ	パン オリーブゆ マヨネーズ じゃがいも	ぶたにく だいす いんげんまめ まぐろ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん キャベツ	605 24.2	756 29.2
21	木		ごはん	あじフライ(しょうゆ) だいこんとあつあげの オイスターソースいため かきたまじる	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	あじ ぶたにく あつあげ なたと とうふ たまご	にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ しいたけ えのきたけ ほうれんそう	652 28.0	819 33.7
22	金		ごはん	ぎょうざ(2こ) チャプチェ こめこワントンスープ	ごはん こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら こめこ	ぶたにく とりにく いんげんまめ まぐろ	にんにく たけのこ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ もやし ねぎ しょうが	616 21.3	746 24.7
25	月	金小 金中3年	ごはん	しろみさかなフライ(ソース) ひじきのいりに もやしごまじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま	ホキ あぶらあげ さつまあげ ひじき ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ もやし とうもろこし みすな	631 24.4	786 29.2
26	火	金中1,3年	むぎごはん	キャベツメンチカツ ほうれんそうのナムル うーめんじる	ごはん むぎ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう うーめん	ぶたにく とりにく なたと	キャベツ ほうれんそう だいすもやし にんじん にんにく しいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ	629 26.0	815 32.2
27	水	金中3年	バターロール パン	トマトミートオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームシチュー	パン ドレッシング じゃがいも バター	たまご とりにく いんげんまめ	トマト ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ たもぎたけ	642 24.4	833 30.2
29	金	金中1年	ごはん	なっとう ぶたにくとキムチのいためも おでん	ごはん ごまあぶら さとう さといも	なっとう ぶたにく こんぶ がんもどき さつまあげ ちくわ うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい いら だいこん こんにゃく	685 32.1	854 38.7

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。



## 今月の給食メモ

### 10月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	644	25.4	20.5	350	2.5
中学校	812	30.6	23.8	379	3.1



## リクエストこんだてスタート!



今月から、各学校で考えてもらった「リクエスト献立(こんだて)」が始まります。  
10月は、金ヶ瀬中学校のリクエスト献立です。給食整備委員会のみなさんが考えてくれました。

### <金ヶ瀬中学校 リクエストこんだて>

- ◎テーマ : 和洋折衷(わようせっちゅう)
- ◎学校紹介 : 金ヶ瀬中学校は、みんな元気で笑いが絶えない学校です。  
特に3年生は、毎日給食をおかわりする人がたくさんいます。そんな私たちが考えた給食は、和と洋を組み合わせて、みなさんが好きなものを入れたものです。残さず食べてくれるとうれしいです。

人気があるメニューをうまく組み合わせた献立ですね。給食整備委員会のみなさん、ありがとうございました!!

