10月給食だより

２０２３年
雲南市加茂給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 むぎごはん　牛乳 さわらのゴマみそ焼き 大根の酢の物 根菜汁 エネルギー (kcal) 幼 511 小 633 中 769	**3** むぎごはん　牛乳 さつまいもカレーライス ちくわの磯部揚げ キャベツとハムのサラダ エネルギー (kcal) 幼 542 小 673 中 827	**4** むぎごはん　牛乳 蒸しぎょうざ 中華和え 八宝菜 エネルギー (kcal) 幼 481 小 578 中 734	**5** むぎごはん　牛乳 かぼちゃﾐｰﾄｿｰｽ 大根サラダ オニオンスープ エネルギー (kcal) 幼 518 小 646 中 797	**6** むぎごはん　牛乳 鮭の照り焼き 納豆サラダ ★かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 501 小 619 中 757
9　**スポーツの日** 	**10**　**目の愛護デー献立** むぎごはん　牛乳 ぶた肉の生姜焼き 三色あえ かきたま汁 ブルーベリーゼリー エネルギー (kcal) 幼 544 小 665 中 810	**11** むぎごはん　牛乳 ヤンニョムチキン わかめ入りナムル 中華スープ エネルギー (kcal) 幼 507 小 630 中 826	**12** 豆乳クリームスパゲッティ 牛乳 たらのレモンペッパー焼き コーンサラダ エネルギー (kcal) 幼 493 小 612 中 735	**13** むぎごはん　牛乳 さばのみそ煮 なかよしﾎﾟﾃﾄサラダ とうふのすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 560 小 693 中 845
16 むぎごはん　牛乳 まめなそぼろごはんの具 切干大根の酢の物 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 505 小 628 中 774	**17** コッペパン　牛乳 りんごジャム 鮭の香草揚げ カラフルサラダ さつまいものシチュー エネルギー (kcal) 幼 494 小 620 中 758	**18** むぎごはん　牛乳 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のおかかあえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 494 小 614 中 756	**19**　**雲南☆まいもんの日** まいたけごはん　牛乳 鶏肉の照り焼き ごまあえ さつまいも汁 エネルギー (kcal) 幼 519 小 636 中 772	**20** むぎごはん　牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ 大根のナムル 肉団子スープ エネルギー (kcal) 幼 509 小 633 中 780
23 むぎごはん　牛乳 ハンバーグの玉ねぎソース こんぶサラダ ABCスープ エネルギー (kcal) 幼 504 小 620 中 752	**24** むぎごはん　牛乳 揚げだしどうふ 大豆とひじきの炒め煮 ★具がいっぱいのおみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 508 小 637 中 784	**25** むぎごはん　牛乳 アジのみそマヨ焼き 根菜サラダ けんちん汁 お米deスイートポテト エネルギー (kcal) 幼 563 小 681 中 808	**26** むぎごはん　牛乳 鶏のから揚げ 春雨のさっぱりあえ 白菜と厚揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 521 小 970 中 789	**27** むぎごはん　牛乳 さばのおろしだれ ｷｬﾍﾞﾂの酢のもの なめこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 547 小 684 中 848
30 むぎごはん　牛乳 親子丼の具 焼きししゃも いそあえ エネルギー (kcal) 幼 497 小 620 中 765	**31** むぎごはん　牛乳 大学芋 もやしの中華あえ マーボーどうふ エネルギー (kcal) 幼 537 小 668 中 824			

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

今月の給食目標

すききらいしないで、なんでも食べよう

8 食べ残しをなくそう

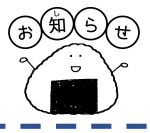
みなさんは、苦手な食べ物がありますか？食べ物には、いろいろな栄養があります。苦手な食べ物にも、みなさんが成長するためには、必要な栄養があります。まずは一口食べてみましょう。

「雲南☆まいもんの日」

我が家のみそ汁『さつまいも汁』：鍋山小学校３年生

「みんながさつまいもが好きだから入れました。」と今が旬のさつまいもが入った、ほんのり甘くて、食べるとほっこりするみそ汁を考えてくれました。また、秋を感じられる「まいたけごはん」を作ります。秋の味覚を味わってくださいね。

加茂小学校から応募のあった我が家のみそ汁には★マークをつけています！お楽しみに！



今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう
たまねぎ、ねぎ、いとうり
きゃべつ、だいず
かぼちゃ、じゃがいも
さといも、たまご
さつまいも、にんにく
ほうれんそう、こまつな
だいこん、きゅうり

※牛乳は毎食つきます

令和５年度　　**10　月　給食材料表**

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤（体をつくるもとになるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
2	むぎごはん			米　麦			
(月)	さわらのゴマみそ焼き	さわら　みそ			ノンエッグマヨネーズ　ごま		しょうが
	大根の酢の物	チキンささみ		三温糖		小松菜　人参	大根
	根菜汁	鶏肉　豆腐　油揚げ　だしかつお			ごま油	人参　ねぎ	ごぼう　玉ねぎ
3	むぎごはん			米　麦			
(火)	さつまいもカレーライス	豚肉　大豆		さつまいも　ウスターソースAF　カレールゥ	油	人参　ピーマン　かぼちゃ	にんにく　玉ねぎ　しめじ　アップルソース
	ちくわの磯部揚げ	出雲のちくわ	青のり	米粉　片栗粉　三温糖	揚げ油		
	キャベツとハムのサラダ	チキンハム		三温糖	オリーブ油	人参　ほうれん草	キャベツ　コーン
4	むぎごはん			米　麦			
(水)	蒸しぎょうざ	スクールランチ餃子					
	中華和え			三温糖	ごま油	小松菜　人参	もやし　糸うり
	八宝菜	豚肉		中華スープ　片栗粉	油	人参　ねぎ	しょうが　玉ねぎ　白菜　干し椎茸　たけのこ
5	むぎごはん			米　麦			
(木)	かぼちゃﾐｰﾄｿｰｽ	豚肉　大豆　おから　コンソメ		トマトケチャップ　中濃ソースAF	油	かぼちゃ	玉ねぎ　にんにく
	大根サラダ	ツナフレーク			ノンオイル青じそドレッシング	人参　小松菜	大根　コーン
	オニオンスープ	鶏肉　コンソメ			油	人参　小松菜	玉ねぎ
6	むぎごはん			米　麦			
(金)	鮭の照り焼き	さけ		片栗粉			しょうが
	納豆サラダ	納豆　チキンハム　みそ			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　人参	キャベツ
	★かぼちゃのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ　煮干しだし			かぼちゃ　人参　ねぎ	玉ねぎ
10	むぎごはん			米　麦			
(火)	ぶた肉の生姜焼き	豚肉			油	小松菜	玉ねぎ　しょうが
	三色あえ			三温糖	ごま　ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ
	かきたま汁	豆腐　たまご　だしかつお		片栗粉		人参　ねぎ	玉ねぎ
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
11	むぎごはん			米　麦			
(水)	ヤンニョムチキン	鶏肉　大豆　コチジャン		トマトケチャップ　片栗粉	揚げ油　ごま油		
	わかめ入りナムル	糸かまぼこ	わかめ		ごま油	人参	きゅうり　大根
	中華スープ	豆腐　チキンスープ		中華スープ		人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜　コーン
12	豆乳クリームスパゲッティ	鶏肉　チキンスープ　豆乳		スパゲッティ　シチュールゥ	油	人参	にんにく　玉ねぎ　白菜　しめじ　コーン
(木)	たらのレモンベッパー焼き	たら			レモンベッパー焼オイル		レモン果汁
	コーンサラダ			三温糖	オリーブ油	小松菜　人参	キャベツ　コーン
13	むぎごはん			米　麦			
(金)	さばのみそ煮	さば　みそ		三温糖			しょうが
	なかよしﾎﾟﾃﾄサラダ	ピッコロハム		さつまいも　じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　人参	
	とうふのすまし汁	豆腐　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ
16	むぎごはん			米　麦			
(月)	まめなそぼろごはんの具	豚肉　大豆　おから		三温糖　カレー粉	油		しょうが　グリンピース
	切干大根の酢の物	ツナフレーク		三温糖		ほうれん草　人参	切干大根　キャベツ
	鶏ごぼう汁	鶏肉　だしかつお				人参　ねぎ	こんにゃく　玉ねぎ　ごぼう
17	コッペパン			コッペパン			
(火)	りんごジャム			リンゴジャム			
	鮭の香草揚げ	さけ		片栗粉	揚げ油		バジル(粉)
	カラフルサラダ	チキンハム		三温糖	オリーブ油	カラーピーマン	大根　糸うり　きゅうり　キャベツ
	さつまいものシチュー	鶏肉　大豆　チキンスープ　コンソメ　豆乳		さつまいも　シチュールゥ　片栗粉	油	人参　ほうれん草	玉ねぎ
18	むぎごはん			米　麦			
(水)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	ピーマン　小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	ほうれん草のおかかあえ	かつおぶし				ほうれん草　人参	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ
19	まいたけごはん	だしかつお		米	油		まいたけ
(木)	鶏肉の照り焼き	鶏肉					
	ごまあえ			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	キャベツ
	さつまいも汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし	さつまいも	油	人参　ねぎ	大根　えのきたけ
20	むぎごはん			米　麦			
(金)	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし　トウバンジャン		片栗粉　三温糖	揚げ油	カラーピーマン	にんにく
	大根のナムル				ごま油	ほうれん草　人参	大根
	肉団子スープ	鶏肉団子		中華スープ		人参　ねぎ	玉ねぎ　もやし
23	むぎごはん			米　麦			
(月)	ハンバーグの玉ねぎソース	FMハンバーグ		三温糖　片栗粉			玉ねぎ
	こんぶサラダ		塩ふき昆布	三温糖	オリーブ油	人参	キャベツ　きゅうり　コーン
	ＡＢＣスープ	カットベーコン　コンソメ		じゃがいも　マカロニ		人参　小松菜	玉ねぎ
24	むぎごはん			米　麦			
(火)	揚げだしどうふ	揚げ出し豆腐　かつおぶし　だしかつお		片栗粉　三温糖	揚げ油	ねぎ	
	大豆とひじきの炒め煮	さつま揚げ　大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	こんにゃく　ごぼう
	★具がいっぱいのおみそし	油揚げ　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　小松菜	玉ねぎ
25	むぎごはん			米　麦			
(水)	アジのみそマヨ焼き	あじ　みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	根菜サラダ	チキンささみ			ノンオイルごまドレッシング	人参　ほうれん草	ごぼう　れんこん
	けんちん汁	豚肉　豆腐　だしかつお		里芋		人参　根深ねぎ	大根　こんにゃく　干し椎茸
	スイートポテト			お米deスイートポテト			
26	むぎごはん			米　麦			
(木)	鶏のから揚げ	鶏肉		片栗粉	揚げ油		しょうが　にんにく
	春雨のさっぱりあえ	チキンハム		はるさめ　三温糖	ごま油	人参	キャベツ　きゅうり
	白菜と厚揚げのみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	大根　白菜
27	むぎごはん			米　麦			
(金)	さばのおろしだれ	さば		片栗粉　三温糖	揚げ油		大根
	ｷｬﾍﾞﾂの酢のもの	チキンささみ				ほうれん草	キャベツ　切干大根
	なめこのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	なめこ　玉ねぎ
30	むぎごはん			米　麦			
(月)	親子丼の具	鶏肉　たまご　だしかつお		三温糖　片栗粉	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　干し椎茸
	焼きししゃも	ししゃも					
	いそあえ	ツナフレーク	もみのり			ほうれん草　人参	切干大根　キャベツ
31	むぎごはん			米　麦			
(火)	大学芋			さつまいも　三温糖	揚げ油　ごま		
	もやしの中華あえ			三温糖	ごま油	人参　小松菜	もやし
	マーボーどうふ	豆腐　豚肉　みそ　トウバンジャン		片栗粉	油	根深ねぎ　人参	玉ねぎ　にんにく　しょうが