10月給食だより

２０２３年

雲南市大東給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ごはん　牛乳 さわらのごまみそ焼き 大根の酢のもの けんちん汁 エネルギー (kcal) 幼 488 小 632 中 800	**3** 秋たっぷりカレー　牛乳 ちくわのいそべ揚げ （幼：1こ、小：2こ、中：3こ） 野菜サラダ エネルギー (kcal) 幼 525 小 699 中 869	**4** ごはん　牛乳 ぎょうざ(幼：2こ、小中：3こ) 中華あえ 八宝菜 エネルギー (kcal) 幼 459 小 601 中 751	**5** ごはん　牛乳 鶏肉のから揚げ 大豆とひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 515 小 678 中 837	**6** ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き 三色あえ かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 493 小 643 中 797
9 **スポーツの日** 	**10**　**目の愛護デー献立** ごはん　牛乳 鮭の照り焼き 納豆サラダ 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー エネルギー (kcal) 幼 515 小 649 中 782	**11** 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 501 小 656 中 815	**12** 五目うどん 牛乳 メンチカツ コーンサラダ エネルギー (kcal) 幼 485 小 533 中 784	**13** ごはん　牛乳 さばのみそ煮 なかよしポテトサラダ とうふのすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 524 小 695 中 847
16 ごはん　牛乳 豚肉のスタミナ炒め モロヘイヤのおかかあえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 515 小 618 中 802	**17** コッペパン　牛乳 りんごジャム ホキの香草揚げ カラフルサラダ さつまいものシチュー エネルギー (kcal) 幼 551 小 623 中 783	**18** まめなそぼろごはん 牛乳 切干大根の酢のもの 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 504 小 628 中 805	**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 493 小 649 中 807	**20** 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 475 小 671 中 897
23 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 515 小 624 中 791	**24** ごはん　牛乳 鶏肉のごまがらめ 春雨サラダ 白菜スープ エネルギー (kcal) 幼 496 小 669 中 823	**25** ごはん　牛乳 アジのみそマヨ焼き 根菜サラダ とうふのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 510 小 615 中 787	**26** ごはん　牛乳 かぼちゃのミートソース 大根サラダ オニオンスープ エネルギー (kcal) 幼 402 小 653 中 804	**27** ごはん　牛乳 さばのおろしだれ キャベツの酢のもの なめこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 496 小 686 中 850
30 親子丼　牛乳 焼きししゃも （幼：1尾、小中：2尾） いそあえ エネルギー (kcal) 幼 468 小 622 中 793	**31** ごはん　牛乳 大学芋 もやしの中華あえ マーボー豆腐 エネルギー (kcal) 幼 533 小 703 中 868			

※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

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

苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれていて様々な働きをしています。
健康な体づくりのため、すききらいせずいろいろなものを食べることが大切です。

「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。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう
だいこん、きゃべつ、
ほうれんそう、ねぎ、
まいたけ、たまご、

令和5年度　　10 月　　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		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	ごはん			米　麦			
(月)	さわらのゴマみそ焼き	さわら　みそ			ごま		しょうが
	大根の酢のもの	チキンささみ		三温糖		小松菜　人参	大根
	けんちん汁	鶏肉　豆腐　油揚げ	煮干しだし		ごま油	人参　ねぎ	ごぼう　玉ねぎ
3	ごはん			米　麦			
(火)	秋たっぷりカレー	豚肉		さつまいも　カレールゥ	油	人参	玉ねぎ なす コーン しめじ しょうが にんにく
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	青のり	米粉　片栗粉　三温糖	油		
	野菜サラダ	チキンハム		三温糖	油	ほうれん草	大根　キャベツ
4	ごはん			米　麦			
(水)	ぎょうざ(幼2,小中3)	ぎょうざ					
	中華あえ			三温糖	ごま油	小松菜　人参	もやし
	八宝菜	豚肉		片栗粉	油	人参　ねぎ	しょうが　玉ねぎ　白菜　しいたけ　たけのこ
5	ごはん			米　麦			
(木)	鶏肉のから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが
	大豆とひじきの炒め煮	さつまあげ　大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	こんにゃく　ごぼう
	さつまいものみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　小松菜	玉ねぎ
6	ごはん			米　麦			
(金)	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉		三温糖	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	煮干しだし	片栗粉		人参　根深ねぎ	玉ねぎ
10	ごはん			米　麦			
(火)	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
	大根のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	大根　玉ねぎ
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
11	ごはん			米　麦			
(水)	ヤンニョムチキン	鶏肉　大豆　コチジャン		片栗粉	油　ごま油		
	わかめ入りナムル	かまぼこ	わかめ		ごま油	人参	大根
	中華スープ	豆腐		チキンスープ		人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜　コーン
12	うどん			うどん			
(木)	五目うどん	鶏肉　油揚げ	煮干しだし			人参　根深ねぎ	大根　ごぼう　しいたけ
	メンチカツ	メンチカツ			油		
	コーンサラダ			三温糖	油	小松菜　人参	キャベツ　コーン
13	ごはん			米　麦			
(金)	さばのみそ煮	さば　みそ		三温糖			しょうが
	なかよしポテトサラダ	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	煮干しだし			人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ
16	ごはん			米　麦			
(月)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉　みそ		三温糖	ごま油	小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ
	モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし				モロヘイヤ　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　根深ねぎ	玉ねぎ
17	コッペパン			コッペパン			
(火)	りんごジャム			りんごジャム			
	ホキの香草揚げ	ホキ		片栗粉	油		バジル
	カラフルサラダ	チキンハム		三温糖	油	カラーピーマン　小松菜	大根　キャベツ
	さつまいものシチュー	鶏肉　大豆　豆乳　ルゥ		さつまいも　チキンスープ	油	人参　ほうれん草	玉ねぎ
18	ごはん			米　麦			
(水)	まめなそぼろ	豚ミンチ　大豆　おから		三温糖　カレー粉	油		しょうが　グリーンピース
	切干大根の酢のもの	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	煮干しだし			人参　ねぎ	こんにゃく　玉ねぎ　ごぼう
19	まいたけごはん			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	ごはん			米　麦			
(金)	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし　豆板醤		片栗粉　三温糖	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				人参　ねぎ	玉ねぎ　もやし
23	ごはん			米　麦			
(月)	ハンバーグの玉ねぎ｀	ハンバーグ		三温糖　片栗粉			玉ねぎ
	こんぶサラダ		昆布	三温糖	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		じゃがいも　マカロニ		人参　小松菜	玉ねぎ
24	ごはん			米　麦			
(火)	鶏肉のごまがらめ	鶏肉		片栗粉　三温糖	油　ごま		
	春雨サラダ	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
	白菜スープ	カットベーコン				人参　根深ねぎ	玉ねぎ　白菜　しめじ
25	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			ごまドレッシング	人参　ほうれん草	ごぼう　れんこん
	とうふのみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜
26	ごはん			米　麦			
(木)	かぼちゃのﾐｰﾄｿｰｽ	豚肉 大豆 おから コンソメ		三温糖	油	かぼちゃ	にんにく　玉ねぎ
	大根サラダ	ツナフレーク			青じそドレッシング	人参　ほうれん草	大根　コーン
	オニオンスープ	鶏肉			油	人参　小松菜	玉ねぎ
27	ごはん			米　麦			
(金)	さばのおろしだれ	さば		片栗粉　三温糖	油		大根
	ｷｬﾍﾞﾂの酢のもの	チキンささみ		三温糖		ほうれん草　小松菜	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	ごはん			米　麦			
(月)	親子丼の具	鶏肉　たまご	煮干しだし	三温糖　片栗粉	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ
	焼きししゃも	ししゃも					
	いそあえ	ツナフレーク	もみのり			小松菜　人参	切干大根　キャベツ
31	ごはん			米　麦			
(火)	大学芋			さつまいも　三温糖	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
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		三温糖　清湯スープ　片栗粉	油　ごま油	人参　ねぎ	しょうが　にんにく　玉ねぎ