



献立のお知らせ



令和4年 **10** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

—じょうぶな体をつくらう—

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 和風ハンバーグ マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 Ca いわしみぞれ煮 肉豆腐 だいこんのみそ汁 さつまいもスナック	ごはん 牛乳 えびフライソース(2本) ★塩こうじで作った五宝菜 まいたけのすまし汁	みそラーメン 牛乳 肉シュウマイ(2コ) まめとツナのサラダ あきたどっさりすりおろしりんごゼリー	横手の ごっつお給食
10	11	12	13	14
スポーツの日 	秋休み 	秋休み 	米粉パン 牛乳 ほうれん草オムレツケチャップかけ フルーツミックス かぼちゃのシチュー	ごはん 牛乳 とり肉の和風からあげ かぶのサラダ しいたけのすまし汁
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 減塩 あじフライ (パック減塩ソース) アーモンドおひたし こくうまとん汁	ごはん 牛乳 レモンサラダ ポークハヤシ ふくじんづけ	わかめごはん 牛乳 ハムのチーズやき ポテトサラダ もやしスープ	山菜うどん 牛乳 菜の花かきあげ いそべあえ 丸むきみかん	ごはん 牛乳 やきにく ナムル かきたまスープ
24	25	26	27	28
ごはん 牛乳 やき魚(さば) だいこんのうま煮 はくさいのみそ汁	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき ごまあえ すましなめこ汁	ごはん 牛乳 鉄 はるまき(2本) マーボードウフ ちゅうかスープ	コッペパン パックいちごジャム 牛乳 ポテトとツナのチーズやき ゆでやさい 救給コーンスープ	ごはん 牛乳 だいこんサラダ 比内地鶏カレー ヨーグルト ふくじんづけ

※感染症などの流行により献立を変更する場合があります。

7日(金)は
「横手のごっつお給食」です！
 ・ごはん
 ・100%りんごジュース
 (JAあきたふるさとより提供)
 ・あっぶる豚のみそやき
 ・キャベツのさっぱりあえ
 ・横手のごちそう汁
 ・シャインマスカット(2コ)

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	666	21.1~ 32.5g	24.9
中学校	830	809	27.0~ 41.5g	29.6

★今月の横手市統一料理は★
5日(水)
「塩こうじでつくった五宝菜」です。
横手の発酵食品を使った料理です。
野菜や肉のうまみを味わいましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



災害時のことを考えてみませんか？
27日(木)の「救給コーンスープ」は袋を開けてそのまま食べられる非常食です。

今月の給食費は
10月25日が
納期限(引落日)です

こんにちは！横手

<https://www.city.yokote.lg.jp/1001344/1004928/1004977.h>

パソコン・スマホで献立チェック！！

スマホからの
アクセスはこちらから

