



献立のお知らせ



令和5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
2	3	4	5	6
ごはん 牛乳 とり肉のはちみつレモンじょうゆあげ 海藻サラダ アルファベットマカロニ入りスープ	ごはん 牛乳 やき魚(さけ) だいこんのうま煮 はくさいのみそ汁 青りんごゼリー	ごはん 牛乳 ポークチャップ ごまドレッシングサラダ とりごぼう汁	カレーうどん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ いそべあえ オレンジ	ごはん 牛乳 いわし三平煮 肉豆腐 小松菜のみそ汁 さつまいもスティック
9	10	11	12	13
スポーツの日 	秋休み 	秋休み 	スライスパン (パックチョコクリーム) 牛乳 スコッチエッグケチャップがけ 花やさいサラダ コーンポタージュ	ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズやき すきこんぶいため煮 まいたけのすまし汁
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 やき肉 やみつきキャベツ もやしスープ パック韓国のり	わかめごはん 牛乳 えびカツソースがけ たまご入りポテトサラダ やさいスープ	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ★塩こうじで作った五宝菜 いものこ汁	みそラーメン 牛乳 シュウマイ(2コ) バンバンジーサラダ チーズタルト	ごはん 牛乳 とり肉のみそやき おかかあえ さつまい
23	24	25	26	27
セルフぶたキムチ丼 牛乳 ごぼうサラダ もずくスープ 鉄分たっぷりヨーグルト	ごはん 牛乳 サーモンフライ (パックタルタルソース) きりぼしだいこんのふくめ煮 まめまめ汁	くりごはん 牛乳 五色あつやきたまご はくさいの煮びたし なめこ汁	米粉パン 牛乳 クリスピーチキン イタリアンサラダ かぼちゃのシチュー	ごはん 牛乳 さばのカレー風味やき 塩きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 ふりかけ
30	31	※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。		
ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ ひじき入りサラダ 海鮮ワンタンスープ	ごはん 牛乳 やさいサラダ 秋のみりのりカレー パンプキンババロア ふくじんづけ	ようやく暑さもやわらぎ、気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、食欲や活動量が増し、心身ともに成長する時期でもあります。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるように心がけ、「食欲の秋」や「スポーツの秋」など、いろいろな「秋」を楽しみましょう。		

せいちよう き
成長期に
たいせつ
大切な

バランスよくとろう!
たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

★今月の横手市統一料理は★
18日(水)
「塩こうじで作った五宝菜」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。

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	670	21.1~ 32.5g	26.2
中学校	830	822	27.0~ 41.5g	31.5

こんにちは! 横手

パソコン・スマホで献立チェック!
給食の写真も載っています☆

スマホからの
アクセスはこちらから



今月の給食費は
10月25日が
納期限(引落日)です