

# 10月よていにこんだてひょう



目標： もくひょう しょうぶな体 からだ をつくろう

平鹿学校給食センター 令和5年

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 牛乳 すふた かに風味サラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のうま煮 ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉のマスタード焼き おかかあえ けんちん汁 うめぼし	カレーうどん 牛乳 のり塩コロッケ ごますあえ みかんゼリー	ごはん 牛乳 鉄分たっぷりマーボー豆腐 くらげの中華サラダ なめこのかきたまスープ
9	10	11	12	13
<b>スポーツの日</b> 	<b>秋休み</b> 		ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き きく入りおひたし じゃがいものみそ汁	せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン 花やさいサラダ 野菜スープ
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 さけのチーズフライソースがけ ビーフン炒め だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ごはん 牛乳 塩ほっけ焼き にびたし いものこ汁	しょうゆラーメン 牛乳 おこのみ焼き 塩こんぶあえ りんご	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
23	24	25	26	27
あおなごはん 牛乳 揚げぎょうざ (小2こ、中3こ) ★塩こうじで作った五宝菜 中華スープ	ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き かみかみ炒め とうふのすまし汁	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ スパゲティサラダ きのこスープ	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 肉じゃが キャベツのみそ汁	米粉パン 牛乳 スコッチエッグ イタリアンサラダ みそ豆乳シチュー
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 とり肉のみそ焼き 塩きんぴらごぼう 八杯どうふ汁	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ちくわと白菜の炒めもの あさりのみそ汁	<p>成長期に大切なたんぱく質</p> <p>バランスよくとろう！</p> <p>たんぱく質</p>		

★印は今月の横手市統一料理です。

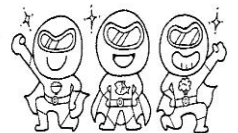
パソコン・スマホで献立チェック！  
給食の写真も載っています。

「こんにちは！平鹿」または  
スマホからのアクセスは  
こちらから！



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。

みんながそろえば  
栄養満点！



給食費は  
10月25日(水)が  
納期限(引落日)です