



10月よていにんだてひょう

目標： じょうぶな体をつくろう

平鹿学校給食センター 令和7年

月	火	水	木	金
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！ 		1	2	3
		ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き すき昆布の炒め煮 じゃがいものみそ汁	しょうゆラーメン 牛乳 海鮮チヂミ まめと焼豚のサラダ	ごはん 牛乳 白身魚フライソースがけ 煮びたし しめじのみそ汁
6	7	8	9	10
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いそかあえ さつま汁 お月見ゼリー	ごはん 牛乳 春巻き 野菜の甘酢炒め 中華スープ	ごはん 牛乳 ポークカレー ゆで野菜 福神漬け	ごはん 牛乳 ほっけみりんしょうゆ焼き 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁 味付けのり	コッペパン 牛乳 チキンナゲットのケチャップがけ (小学校2コ、中学校3コ) コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリージャム
13	14	15	16	17
スポーツの日	秋休み		山菜うどん 牛乳 焼き栗コロッケ マヨおかかあえ ヨーグルト	ごはん 牛乳 焼き肉 おひたし あおさのみそ汁
20	21	22	23	24
ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ きのこのオイスター炒め キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツカクテル 福神漬け	ごはん 牛乳 ユーリンチー 春雨サラダ ワンタンスープ	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 大根のうま煮 小松菜のみそ汁	米粉パン 牛乳 コーンオムレツ スパゲティナポリタン 野菜スープ チョコクリーム
27	28	29	30	31
ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 ★いものこ汁 ひと口洋なしゼリー	セルフ豚丼 牛乳 野菜のさっぱりあえ しいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 チリフィッシュ さつまいものサラダ (パックごまドレッシング) 豆腐とわかめのみそ汁	塩ラーメン 牛乳 青じそ入りつくね 土佐酢あえ チーズ	ごはん 牛乳 信田煮 豚肉とキャベツのみそ炒め けんちん汁

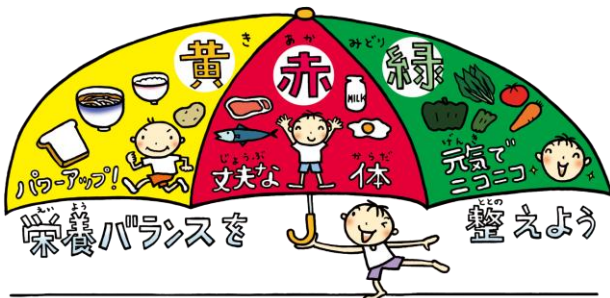
※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など、秋は様々な活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、実りの秋でおいしい食べ物がたくさん出回ります。よく味わいながら食べ、これからくる寒い時季にそなえて丈夫な体をつくりましょう。



給食費は
10月27日(月)が
納期限(引落日)です

10月の一日常平均栄養摂取量		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	647	26.1
中学校	814	31.7



主食をしっかりとうろう

主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギーになります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。

