



献立のお知らせ



令和6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
	1	2	3	4
今月の給食費は 10月25日が 納期限(引落日)です	ごはん 牛乳 たらのもみじやき きりぼしだいこんのカレーいため わかめスープ	ごはん 牛乳 肉だんご(2こ) やさしいため ポメのスープ(トマトのスープ) 『本好きの下剋上』より	しょうゆラーメン 牛乳 えびシュウマイ(2こ) バンバンジーサラダ アップルパイ 『ふしぎの国のアリス』より	セルフスタミナ丼 牛乳 青じそサラダ なめこ汁
7	8	9	10	11
ごはん 牛乳 白身魚フライ (手作りタルタルソース) わかめサラダ はくさいのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 菊入りおひたし とり汁	むぎごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークハヤシ フルーツヨーグルト 『流星の絆』より	スライスパン (バックブルーベリージャム) 牛乳 キャベツメンチカツのソースがけ ブロッコリーのソテー かぶのスープ	ごはん 牛乳 焼き動く鰹(ぶた肉のしょうがやき) 野菜のドワーフ風炒め(やさしいハーブソテー) 薬草のスープ(きのこスープ) 『ダンジョン飯』より
14	15	16	17	18
スポーツの日 	秋休み 	秋休み 	きのこうどん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ いそべあえ (中学校のみ)原宿ドック(チーズ味) 『14ひきのかぼちゃ』より	ごはん 牛乳 ぶた肉のりんごソース マカロニサラダ きのこのみそ汁
21	22	23	24	25
ごはん 牛乳 かにたま いろどりいためビーフン もずくスープ	ごはん 牛乳 とり肉のりんごかもしれないソース (バーベキューソース)がけ りんごかもしれないサラダ(花やさいサラダ) りんごかもしれないスープ(マカロニスープ) りんごかもしれない果物ゼリー(ぶどうゼリー) 『りんごかもしれない』より	むぎごはん 牛乳 かに風味サラダ 秋のみのりカレー オレンジ	せわりコッペパン 牛乳 ソーセージ (小学校:バックケチャップ) (中学校:バックケチャップ&マスタード) いろどりペンネ パンプキンポタージュ 『はらぺこあおむし』より	ごはん 牛乳 さけのなかおちカツ りっちゃんサラダ(こんぶ入りサラダ) じゃがいものみそ汁 『サラダでげんき』より
28	29	30	31	
ごはん 牛乳 鶏チャン(とり肉のてりやき) キャベツのこんぶあえ とうふのみそ汁 『ハヤブサ消防団』より	ごはん 牛乳 さんまのかばやき 五目きんぴらごぼう ★いものこ汁	ごはん 牛乳 ギョウザ(2こ) ちゅうかサラダ みそキムチスープ 『けんかのきもち』より	ゾロラーメン(とんこつラーメン) 牛乳 塩ゆでたまご もやしのごま酢あえ 『かいけつゾロリ』より	★今月の横手市統一料理は★ 29日(火)「いものこ汁」です。 横手の郷土料理に使うさ といもは、山内地域のもの が有名です。今年は天候不 順で収穫が遅れました。感 謝して食べましょう。

※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。

横手北中学校図書委員のみなさんが
考えてくれました！



マークのついた日は、おすすめ本に登場する料理
です。この料理を食べて、「本を読んでみたいな。」と思って
くれたらうれしいです。(学校給食用にアレンジしています)
※本について、裏面に詳しく紹介しています。

こんにちは！横手



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	642	21.1~ 32.5g	24.3
中学校	830	800	27.0~ 41.5g	29.7

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



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとなるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとなるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での
働き別にわけたグループなの

