



# 10月 給食献立表



平成30年度

菅平中学校

月	火	水	木	金
1 運動会振替休日 	2 ・栗ごはん ・竹輪のもみじ揚げ ・おかか和え ・大根のみそ汁	3 ・ごはん ・さんまのかぼ焼き ・千草和え ・なめこ汁	4 ・ごはん ・凍り豆腐の卵とし ・切干大根のごま和え ・のっぺい汁 ・りんご	5 ・麦ごはん ・鶏肉のワインソースかけ ・パインサラダ ・大豆入りカレースープ ・小魚
8 体育の日 	9 ・ごはん ・アジフライ ・青菜のサラダ ・白菜と凍り豆腐のみそ汁 ・梨	10 目の愛護デーの献立 ・ごはん ・かぼちゃのどぼろ煮 ・大豆とツナのサラダ ・きのこ野菜のスープ	11 ・ごはん ・さほのみそ煮 ・レタスとわかめのサラダ ・かきたま汁	12 ・ごはん ・チリコンカン ・大根サラダ ・麩のフワフワスープ
15 ・ごはん ・おでん ・ごまきな粉和え ・フルーツヨーグルト和え	16 ・ひじき麦ごはん ・魚のもみじ焼き ・和風サラダ ・秋野菜のみそ汁	17 ・ごはん ・炒り豆腐 ・ツナサラダ ・鶏きのこと汁	18 いい歯の日 ・発芽玄米ごはん ・ししゃもの香り漬け ・青菜とチーズの和え物 ・ごま風味みそ汁 ・ぶかし芋	19 長小5年 希望献立 ・コッパン ・鶏のから揚げ ・海藻サラダ ・ABCスープ ・フククレーフ
22 ・ごはん ・手作りシューマイ ・パンバンジーサラダ ・わかめと豆腐のスープ	23 ・ソフトめん ・大豆といりこの揚げ煮 ・茎わかめのサラダ ・みそ煮込み汁 ・おやしき風蒸しパン	24 ・ごはん ・凍り豆腐の甘酢あんかけ ・ポテトサラダ ・あじわい汁	25 ・麦ごはん ・魚のマスタード焼き ・青菜とえのきのお浸し ・かぼちゃのみそ汁 ・(ヨーグルト)	26 地域食材の日 ・ごはん ・きのこカレー ・みそドレッシングサラダ ・りんご
29 ・ごはん ・松風焼き ・ひじきの炒め煮 ・豆腐のすまし汁 ・(柿)	30 ハロウィンの献立 ・ごはん ・かぼちゃのキッシュ ・コーンとチーズのサラダ ・白菜としめじのスープ	31 ・きのこごはん ・凍り豆腐の含め煮 ・磯香サラダ ・じゃがいもと青菜のみそ汁 ・小魚		

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

☆牛乳が毎日です

★都合により献立を変更することがあります。★( )は中学生のみのプラスメニューです。



献立の中から



●10(水)目の愛護デーの献立……「目の愛護デー」に ちなんで、体の中でビタミンAになるカロテンが多く含まれる

かぼちゃを使った献立です。

●26日(金)地域食材の日……地元でとれたきのこや野菜、りんごを使って給食を作ります。

●30日(火)ハロウィンの献立……ハロウィンにあわせてかぼちゃを使った献立です。

## 旬のたべもの

- ・さんま
- ・さば
- ・くり
- ・かき
- ・りんご
- ・ねぎ
- ・はくさい
- ・さつまいも
- ・ごぼう
- ・キャベツ

## 何でも食べよう!

いろいろな食べ物を組み合わせて食べよう。

いろいろな食べ物を食べることで、じょうぶな体がつくれます。

何でも食べて、元気に大きくなってください。

「きれいなもの」でも少しずつでも食べる

努力をしてみましょう。いつか食べられるようになるでしょう。

