

給食だより

八雲町学校給食センター



あき 秋はおいもの季節です！



おいものは、エネルギーのもとになる炭水化物がおもな成分で、食物せんいも豊富です。世界では、ごはんやパンのように、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、やまいもなどがよく食べられています。



10月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こ ん だ て 名			黄 働く力となる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	
1 (火)	スライスパン	牛乳	キャベツのコンソメスープ・パンキンアンサンブルエッグ マカロニサラダ・ホワイトクリーム	パン・マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご	キャベツ・にんじん・パセリ きゅうり	
2 (水)	ご は ん	〃	大根の味噌汁・豚肉生姜炒め・白菜カリカリ和え	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく	だいこん・えのきたけ・にんじん・ながねぎ たまねぎ・しょうが・はくさい・きゅうり・うめ	
3 (木)	げんりょうごはん	〃	味噌ラーメン・豆とかぼちゃのコロッケ アセロラゼリー	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわ	もやし・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・にんじん にんにく・ながねぎ・かぼちゃ・アセロラ	
4 (金)	熊石小学校5年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦741 ㊧929	たんぱく質(g) ㊦28 ㊧34.5	脂 質(g) ㊦29.3 ㊧34.1	野菜量(g) ㊦115 ㊧161
7 (月)	わかめごはん	牛乳	豚汁・焼きメンチカツ・ブロッコリーツナマヨ和え	ごはん・じゃがいも こんにゃく・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく・とうふ ぶたにく・ぎゅうにく・ツナ	ごぼう・だいこん・にんじん ながねぎ・ブロッコリー	
8 (火)	八雲小学校1年1組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦755 ㊧866	たんぱく質(g) ㊦23.5 ㊧27	脂 質(g) ㊦37.2 ㊧43.7	野菜量(g) ㊦95 ㊧133
9 (水)	ご は ん	〃	厚揚げみぞれ汁・さんまおなかか煮 豚肉と昆布の味噌炒め	ごはん つきこんにゃく	ぎゅうにゅう・あつあげ・さんま ぶたにく・こんぶ・さつまあげ	だいこん・だいこんのは にんじん	
10 (木)	げんりょうごはん	〃	塩ラーメン・コロコロ野菜サラダ・ふりかけ	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト	もやし・メンマ・にんじん・ながねぎ にんにく・だいこん・きゅうり	
11 (金)	ご は ん	〃	ハヤシライス・ジャーマンポテト わかめサラダ	ごはん じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ふんにゅう チーズ・ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ	
15 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	具だくさん豆乳スープ・ペペロンチーノ フレンチサラダ	パン・じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう・だいず・とうにゅう ベーコン・とりにく	たまねぎ・こまつな・あかパプリカ しめじ・たけのこ・キャベツ・にんじん	
16 (水)	ご は ん	〃	えのきと豆腐の味噌汁・アジさんが焼き 肉じゃが	ごはん・しらたき じゃがいも	ぎゅうにゅう・とうふ・あじ ぶたにく	えのきたけ・ながねぎ・たまねぎ グリーンピース・にんじん	
17 (木)	げんりょうごはん	〃	あんかけうどん・豚肉のケチャップ炒め りんごシロップ漬	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ぶたにく	たまねぎ・あおピーマン・あかパプリカ たけのこ・トマト・りんご	
18 (金)	ご は ん	〃	わかめスープ・牛キムチ丼 大根さっぱりサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ・いとこま こうやとうふ・ぎゅうにく	ながねぎ・はくさい・あおピーマン・たまねぎ しょうが・だいこん・コーン・にんじん・レモン	
21 (月)	ご は ん	牛乳	豆腐のすまし汁・だし巻き玉子 根菜の味噌汁	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・とうふ・ツト たまご・とりにく	ほうれんそう・ごぼう・にんじん	
22 (火)	こくとうパン	〃	コンソメスープ・チキンのトマト煮 ビーフンサラダ	パン・ビーフン マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム	キャベツ・たまねぎ・パセリ・ブロッコリー 黄パプリカ・にんにく・にんじん・きゅうり	
23 (水)	八雲小学校2年1組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦803 ㊧960	たんぱく質(g) ㊦28.1 ㊧34.7	脂 質(g) ㊦19 ㊧23.3	野菜量(g) ㊦151 ㊧211
24 (木)	ご は ん	牛乳	ポークカレー・ブロッコリーとツナのサラダ 焼きプリンタルト	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく ふんにゅう・ツナ	たまねぎ・にんじん・パセリ ブロッコリー	
25 (金)	げんりょうごはん	〃	担々麺・うめジャコサラダ・のり佃煮	ごはん・ラーメン ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく こうなご	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・きくらげ にら・ながねぎ・だいこん・きゅうり・コーン・うめ	
28 (月)	ご は ん	〃	かきたま味噌汁・アジフライ・ふきのきんぴら ミニソース	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・たまご・ツト あじ・とりにく	きくらげ・にんじん・ながねぎ ふき・たけのこ・しめじ・たけ	
29 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	大根と油揚げの味噌汁・五目厚焼き玉子 野菜のそぼろ煮	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・たまご ぶたにく・さつまあげ	だいこん・ながねぎ・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
30 (水)	ご は ん	〃	パンキンポータージュ・ポークビーンズ ミックスベリープリン	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう・だいず ぶたにく・ベーコン	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・にんじん いちご・ブルーベリー	
31 (木)	げんりょうごはん	〃	ミートボールスープ・揚げギョウザ(各2個) 大根中華炒め	ごはん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	はくさい・きくらげ・たけのこ・ながねぎ だいこん・にんじん・チンゲンサイ・しょうが	
		〃	みそけんちんうどん・ささみチーズフライ キャベツドレッシング和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ	ながねぎ・ごぼう・にんじん しょうが・きゅうり・キャベツ	

10月分平均栄養摂取量

予定回数 22回

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	650	25.4
中学校	745	29.7

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。



18日 「牛キムチ丼」は北里八雲牛です。よくかんで味わって食べてね☆

今月の八雲産食材は「だいこん」「ながねぎ」「にんじん」「ピーマン」「パプリカ」です！