



2024年

10月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
★ 今月の食材 ★											
1	小 755 kcal 中 829 kcal	上教研のため給食なし		2	小 734 kcal 中 914 kcal	3	小 630 kcal 中 711 kcal	4	小 754 kcal 中 856 kcal	10月平均栄養価	
<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも、かぼちゃ⇒美深産 かぼちゃチーズコロッケ⇒アウル きゃべつ ⇒ 荒谷博文さん(吉野) 白菜⇒庄司村尾さん(恩根内) モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園 お米 ⇒ 風連町有機生産組合 				<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) さば焼き魚 ほうれん草の納豆和え 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ・生揚げ) 鶏肉のもち粉揚げ 豆腐のオイスターソース煮 		<ul style="list-style-type: none"> たん白質 26.6g 30.1g 脂質 19.7g 22.0g 食塩相当量 2.9g 3.3g 	
7	小 755 kcal 中 829 kcal	8	小 632 kcal 中 778 kcal	9	小 714 kcal 中 888 kcal	10	小 693 kcal 中 730 kcal	11	小 604 kcal 中 679 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(いも・わかめ) とんかつ 白菜のかつおあえ 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 野菜スープ 		<ul style="list-style-type: none"> ホイコーロー丼 牛乳 中華スープ 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 「フルーツサンド」をつくれるよ トマトスープ 鮭のムニエル フルーツのクリーム和え 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 けんちん汁 いわしの生姜煮 ひじきと大豆の煮物 			
<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・じゃがいも・こむぎこ・パン・さとう・あぶら 赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・たまご・かつおぶし 緑 はくさい・きゃべつ・にんじん 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 スパゲティ・バター 赤 牛乳・ぶたにく・モッツアレラチーズ 緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ながねぎ・はくさい・コーン 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ 赤 牛乳・ぶたにく 緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・ちんげんさい・にんじん・たけのこ・しいたけ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう 赤 牛乳・なまクリーム・鮭 緑 トマト缶・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう 赤 牛乳・とりこ・なまあげ・大豆・さつまあげ・ひじき・いわし・わかめ 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・いんげん 			
14	スポーツの日	15	小 682 kcal 中 785 kcal	16	小 657 kcal 中 794 kcal	17	小 623 kcal 中 706 kcal	18	小 630 kcal 中 722 kcal		
		<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 みそ汁(大根・油揚げ) 梨 姉妹都市福岡県添田町 産 梨 産地直売所 産 梨 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(小松菜・生揚げ) 鶏肉の梅パン粉焼き 白菜のごまあえ 		<ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん 牛乳 きのこ汁 ほっけ焼き魚 キャベツとコーンのサラダ 			
<ul style="list-style-type: none"> 黄 ラーメン・あぶら・パンこ 赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ 緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 うどん・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・とりこ・なると・あぶらあげ・かつおぶし・ヨーグルト 緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・きゃべつ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・みそ・油揚げ 緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・梨 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・パンこ・ごま・さとう 赤 牛乳・とりこ・たまご・なまあげ・みそ 緑 うめ・小松菜・白菜・ちんげんさい・にんじん 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さつまいも・ごま 赤 牛乳・とうふ・みそ・ほっけ 緑 にんじん・きゃべつ・コーン・まいたけ・たまご・たけのこ・ななしめじ 			
21	小 665 kcal 中 748 kcal	22	小 593 kcal 中 681 kcal	23	小 624 kcal 中 765 kcal	24	小 710 kcal 中 754 kcal	25	小 655 kcal 中 750 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ほうれん草のスープ ハンバーグのソースがけ もやしのカレー炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ぎつねうどん 牛乳 ブロッコリーの ごまネーズあえ ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 チンゲン菜のなめ茸あえ 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 オムレツのソースがけ もやしのナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん ショア みそ汁(きゃべつ・わかめ) ぶりかつ 鶏肉と大根の煮物 			
<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・ベーコン・ウインナー・ハンバーグ 緑 ほうれん草・にんじん・コーン・パセリ・きゃべつ・もやし 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 うどん・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・とりこ・なると・あぶらあげ・かつおぶし・ヨーグルト 緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・きゃべつ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・あぶら 赤 牛乳・やきどうふ・ぶたにく・みそ 緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・ちんげんさい・はくさい・なめたけ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 パン・さとう・ごまあぶら・ごま・黒糖・バター 赤 牛乳・ハム・たまご・チーズ 緑 たまねぎ・パセリ・もやし・きゅうり・かぼちゃ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう 赤 ショア・わかめ・みそ・とりこ・ぶり 緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・いんげん 			
28	小 661 kcal 中 748 kcal	29	小 631 kcal 中 744 kcal	30	小 797 kcal 中 994 kcal	31	小 636 kcal 中 714 kcal				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 かきたま汁 肉しゅうまい(1人2ヶ) 豚キムチ炒め 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 青のりポテト 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 ささみと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(いももち) 鮭のちゃんちゃん焼き のり酢あえ 					
<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・かたくりこ・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・たまご・とうふ・ぶたにく・しゅうまい 緑 にんじん・みつば・ぶなしめじ・はくさい・キムチ・たまねぎ・りにゃべつ・もやし 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ラーメン・あぶら・フライドポテト 赤 牛乳・ぶたにく・あおのり 緑 メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれん草 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう・カレールー 赤 牛乳・ぶたにく・とりこ 緑 にんじん・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・うめ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・じゃがいも 赤 牛乳・みそ・あぶらあげ・鮭 緑 きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ながねぎ・しいたけ・こまつな・コーン 		<p>Q. ありの美と呼ばれている果物はなーんた?</p> <p>ありの美...</p> <p>「美」の字が「あり」の字の中に含まれている果物はなーんた?</p> <p>ありの美...</p>			