



# 10月給食だより



2023年  
雲南市加茂給食センター

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   |
|--|---|---|---|---|
| <b>2</b><br>むぎごはん 牛乳<br>さわらのゴマみそ焼き<br>だいこん すのもの<br>大根の酢の物<br>こんまぶる<br>根菜汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 511   小 633   中 769                           | <b>3</b><br>むぎごはん 牛乳<br>さつまいもカレーライス<br>ちくわの磯部揚げ<br>キャベツとハムのサラダ<br>エネルギー (kcal)<br>幼 542   小 673   中 827               | <b>4</b><br>むぎごはん 牛乳<br>蒸しぎょうざ<br>中華和え<br>はっぼうさい<br>八宝菜<br>エネルギー (kcal)<br>幼 481   小 578   中 734  | <b>5</b><br>むぎごはん 牛乳<br>かぼちゃミートソース<br>大根サラダ<br>オニオンスープ<br>エネルギー (kcal)<br>幼 518   小 646   中 797               | <b>6</b><br>むぎごはん 牛乳<br>まげて や<br>鮭の照り焼き<br>なっとう<br>納豆サラダ<br>★かぼちゃのみそ汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 501   小 619   中 757      |
| <b>9</b> スポーツの日<br><br>エネルギー (kcal)<br>幼 511   小 633   中 769 | <b>10</b> 自愛護デー献立<br>むぎごはん 牛乳<br>ぶた肉の生姜焼き<br>三色あえ<br>かきたま汁<br>ブルーベリーゼリー<br>エネルギー (kcal)<br>幼 544   小 665   中 810      | <b>11</b><br>むぎごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>わかめ入りナムル<br>中華スープ<br>エネルギー (kcal)<br>幼 507   小 630   中 826   | <b>12</b><br>とうにゅう<br>豆乳クリームスパゲッティ<br>牛乳<br>たららのレモンペッパー焼き<br>コーンサラダ<br>エネルギー (kcal)<br>幼 493   小 612   中 735  | <b>13</b><br>むぎごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>なかよしポテトサラダ<br>とうふのすまし汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 560   小 693   中 845                  |
| <b>16</b><br>むぎごはん 牛乳<br>まめなそぼろごはんの具<br>まりぼだいこん すのもの<br>切干大根の酢の物<br>とり<br>鶏ごぼう汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 505   小 628   中 774                     | <b>17</b><br>コッペパン 牛乳<br>りんごジャム<br>さけ ころも<br>鮭の香草揚げ<br>カラフルサラダ<br>さつまいものシチュー<br>エネルギー (kcal)<br>幼 494   小 620   中 758 | <b>18</b><br>むぎごはん 牛乳<br>豚肉のスタミナ炒め<br>ほうれん草のおかかあえ<br>じゃがいものみそ汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 494   小 614   中 756   | <b>19</b> 雲南☆まいもんの日<br>まいたけごはん 牛乳<br>とり<br>鶏肉の照り焼き<br>ごまあえ<br>さつまいも汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 519   小 636   中 772 | <b>20</b><br>むぎごはん 牛乳<br>いわしのピリ辛ソースかけ<br>だいこん<br>大根のナムル<br>にくだんご<br>肉団子スープ<br>エネルギー (kcal)<br>幼 509   小 633   中 780 |
| <b>23</b><br>むぎごはん 牛乳<br>ハンバーグの玉ねぎソース<br>こんぶサラダ<br>ABCスープ<br>エネルギー (kcal)<br>幼 504   小 620   中 752   | <b>24</b><br>むぎごはん 牛乳<br>揚げだし豆腐<br>大豆とひじきの炒め煮<br>★具がいっぱいのおみそ汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 508   小 637   中 784                | <b>25</b><br>むぎごはん 牛乳<br>アジのみそマヨ焼き<br>根菜サラダ<br>けんちん汁<br>お米deスイートポテト<br>エネルギー (kcal)<br>幼 563   小 681   中 808  | <b>26</b><br>むぎごはん 牛乳<br>とり<br>鶏のから揚げ<br>春雨のさっぱりあえ<br>白菜と厚揚げのみそ汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 521   小 970   中 789     | <b>27</b><br>むぎごはん 牛乳<br>さばのおろしだれ<br>キャベツの酢のもの<br>なめこのみそ汁<br>エネルギー (kcal)<br>幼 547   小 684   中 848                  |
| <b>30</b><br>むぎごはん 牛乳<br>おやこどん ぐ<br>親子丼の具<br>や<br>焼きししゃも<br>いそあえ<br>エネルギー (kcal)<br>幼 497   小 620   中 765                                    | <b>31</b><br>むぎごはん 牛乳<br>だいがくいも<br>大学芋<br>もやし中華あえ<br>マーボー豆腐<br>エネルギー (kcal)<br>幼 537   小 668   中 824                  | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>今月の給食目標</p> <p><b>すきらいしないで、なんでも食べよう</b></p> <p>みなさんは、苦手な食べ物がありますか？食べ物には、いろいろな栄養があります。苦手な食べ物にも、みなさんが成長するためには、必要な栄養があります。まずは一口食べてみましょう。</p> </div> |   |   |

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 「雲南☆まいもんの日」

我が家のみそ汁『さつまいも汁』：銅山小学校3年生

「みんながさつまいもが好きだから入れました。」と今が旬のさつまいもが入った、ほんのり甘くて、食べるとほっこりするみそ汁を考えてくれました。また、秋を感じられる「まいたけごはん」を作ります。秋の味覚を味わってくださいね。

加茂小学校から心算の  
 あった我が家のみそ汁  
 には★マークをつけて  
 います！お楽しみに！

今月の地元食材

こめ、ぎょうにゅう  
 たまねぎ、ねぎ、いとうり  
 きゃべつ、だいず  
 かぼちゃ、じゃがいも  
 さといも、たまご  
 さつまいも、にんにく  
 ほうれんどう、ごまつな  
 だいこん、きゅうり

