

10月給食献立表

令和元年9月30日(月)京丹後市立丹後中学校

今日の給食目標

給食と地域のつながりを知ろう

秋は、丹後町の食材がたくさん給食で使われます。給食は丹後町の方、そして京丹後市の方々に支えられています。地域の方に感謝をし、給食をいただきます。

ご飯は京丹後市産コシヒカリを使用します。
牛乳は久美浜町の平林乳業さんにお世話になります♪

10月1日(火)は、1年生のみの給食です。2年生は職場体験、3年生は福祉体験のため、給食はありません。お弁当を持参しましょう。

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)			
主食	ごはん	総合学習のため給食ありません。		主食	ごはん	主食	さつまいもごはん		
主菜	切干大根の炒り煮			主菜	鶏肉と根菜の甘辛煮	主菜	サンマの松前煮		
副菜	おだまき 茶碗蒸しの中にうどんが入っています。			副菜	大根のゆかり和え	副菜	秋ナスのごま和え		
副菜	即席漬け			副菜	にらたま汁	副菜	かぼちゃのみそ汁		
副菜	牛乳			副菜	牛乳	副菜	牛乳		
エネルギー：831kcal				エネルギー：874kcal		エネルギー：822kcal			
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん(減量)	主食	ごはん NEW!	主食	栗入り赤飯
主菜	ささみの石垣フライ	副菜	八宝菜	主菜	サバのごまみそかけ	主菜	ツナの春巻き	主菜	豚肉のしょうが焼き
副菜	ごぼうサラダ	副菜	わかめとえのきの煮びたし	副菜	きゅうりの酢の物	副菜	きのこのサラダ	副菜	アーモンド和え
副菜	キャベツのスープ	デザート	さつまいもスティック	副菜	沢煮碗	副菜	みそワンドンスープ	副菜	かきたま汁
副菜	牛乳	副菜	牛乳 歯の日	副菜	牛乳	副菜	牛乳	副菜	牛乳 お祭り献立
エネルギー：876kcal		エネルギー：786kcal		エネルギー：797kcal		エネルギー：943kcal		エネルギー：868kcal	
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
体育の日		振替休業日		主食	スイーツカレー	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)
				主菜	(麦ごはん)	主菜	豚肉のハリハリキムチ炒め	主菜	キスの甘辛がらめ
				副菜	梨のサラダ	副菜	うずら卵のスープ	副菜	九条ネギのサラダ
				副菜	福神漬け	デザート	黒糖とさつまいもの蒸しパン	副菜	さつま汁
				副菜	牛乳	副菜	牛乳	副菜	牛乳 たんご食の日
				エネルギー：904kcal		エネルギー：878kcal		エネルギー：851kcal	
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
主食	減量ごはん(特別栽培米)	即位礼正殿の儀		主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	秋の吹き寄せごはん
主菜	さつまいものかきあげ			主菜	ハンバーグのきのこソース	主菜	ぷりぷり中華炒め NEW!	副菜	ツナ入りおひたし
副菜	豚肉とねぎのめた			副菜	ポイル野菜	副菜	もやしのナムル	副菜	みそけんちん汁
副菜	うどん汁			副菜	さつまいもポタージュ	副菜	大豆と煮干のしゃりしゃり揚げ	デザート	新興なし
副菜	牛乳			副菜	牛乳	副菜	牛乳 骨髄大作戦!	副菜	牛乳
エネルギー：902kcal				エネルギー：921kcal		エネルギー：921kcal		エネルギー：757kcal	
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)			
主食	親子どんぶり	主食	ごはん	いちがわのクイズ献立		主食	ベーコンライス	ハロウィンにちなんで、パンプキンケーキを出します。ハロウィンは、日本でいうお盆やお彼岸のようなものです。	
主菜	鶏肉	主菜	おからボール			主菜	ささみと小松菜のレモンサラダ		
副菜	きんぴらごぼう	副菜	キャベツとピーマンの昆布和え			副菜	大根のジュリエンスープ		
デザート	焼き芋	副菜	春雨スープ			デザート	パンプキンケーキ		
副菜	牛乳	副菜	牛乳			副菜	牛乳		
エネルギー：874kcal		エネルギー：879kcal				エネルギー：836kcal			

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

今月は、京丹後市内の農業、漁業関係者の方々にお世話になり、次の**17種類**の京丹後市産食材を使用する予定です♪

さつまいも、たまねぎ、ニラ、かぼちゃ、にんにく、にんじん、だいこん葉、だいこん、パセリ、さといも、キス(丹後町:辻さん)、葉ねぎ(丹後町:セラムファームさん)、特別栽培米、もち米、じゃがいも(丹後町:野木源さん)、葉ねぎ、水菜、たまねぎ、じゃがいも、米粉(丹後町:野木さん)

今月使用する京丹後市産の食材