

# 10月予定献立表



令和3年9月30日(木) 京丹後市立丹後中学校

9月予定だった体育祭が延期となり、10月に開催できることになりました。ブロック、クラスの団結力を高めましょう。

## 今月の給食目標

### 給食と地域のつながいを知ろう

私たちが住むこの地域で作られた野菜や芋類、漁獲された海産物を使って、給食は作られています。まだまだ「収穫の秋」は続きます。丹後の旬のおいしい食べ物に感謝していただきましょう。

**10月の地場産物:**米、牛乳、キス、じゃがいも、さつまいも、にんじん、だいこん、キャベツ、にんにく、にら、ほうれん草、梨



←これは、特別栽培米使用マークです☆



野木源さん



セラムファームさん

一年を通じてねぎを持ってきてくださいます



井幸農園さん



平林乳業さん



その他のいろいろ

畑中商店さん

きちゃりーなさん

ベルマートあさださん



さかな屋よしださん



マツダ精肉店さん



辻さん

毎月いろいろな旬の野菜を持ってきてくださいます

1日(金)	
エネルギー: 780kcal	
ごはん	
ホキのバジルマヨ焼き	
ベーコンと小松菜のソテー	
ソパ・デ・アホ	
牛乳	カリカリに焼いたフランスパンを入れたスープです

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
エネルギー: 816kcal	エネルギー: 766kcal	エネルギー: 864kcal	エネルギー: 757kcal	エネルギー: 785kcal
ごはん 鶏肉の香り揚げ コチュジャン炒め 中華スープ 牛乳	ごはん ササミのレモンソース アーモンドあえ 白菜の味噌汁 牛乳	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ オレンジゼリー 牛乳	ごはん クッパ 切干大根とツナの炒め物 梨 牛乳	さつまいも入り赤飯 サバの生姜煮 ゆかりあえ かきたま汁 牛乳
<b>11日(月)</b>	<b>12日(火)</b>	<b>13日(水)</b>	<b>14日(木)</b>	<b>15日(金)</b>
エネルギー: 822kcal	エネルギー: 851kcal	エネルギー: 780kcal	エネルギー: 829kcal	エネルギー: 857kcal
ごはん 鶏肉のチリソース 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	親子丼 干草あえ 大学芋 牛乳	ごはん さつまいものかき揚げ 野菜豆 豆腐のすまし汁 牛乳	ごはん 肉豆腐 イカとキャベツのぬた キャラメルプリン 牛乳	ごはん ハンバーグ きのこソースかけ ブラートカルトフェルン アイントプフ 牛乳
<b>18日(月)</b>	<b>19日(火)</b>	<b>20日(水)</b>	<b>21日(木)</b>	<b>22日(金)</b>
エネルギー: 872kcal	エネルギー: 735kcal	エネルギー: 748kcal	エネルギー: 735kcal	エネルギー: 761kcal
麦ごはん(特裁米) 鶏肉と根菜の甘辛煮 豚汁 新興梨 牛乳	ごはん(特裁米) キスのから揚げ はんぺん入りおひたし のっぺい汁 牛乳	ごはん(特裁米) ベーコンエッグ 水菜とりんごのサラダ 大根スープ 牛乳	ごはん(特裁米) 豚肉の生姜焼き えのきとわかめの煮びたし さつまい汁 牛乳	中華丼(特裁米) キャベツの昆布あえ 大豆とじゃこのスナック 牛乳
<b>25日(月)</b>	<b>26日(火)</b>	<b>27日(水)</b>	<b>28日(木)</b>	<b>29日(金)</b>
エネルギー: 807kcal	エネルギー: 767kcal	エネルギー: 792kcal	エネルギー: 847kcal	エネルギー: 879kcal
ごはん ミートグラタン キャベツとコーンのソテー ジュリエヌスープ 牛乳	きのこごはん 豚肉と野菜の ごま味噌炒め にらたま汁 牛乳	ごはん イワシの蒲焼き 白菜のごまあえ 油揚げの味噌汁 牛乳	ごはん さつまいもとチーズの 春巻き ねぎのサラダ 春雨スープ 牛乳	キャロットライス ホワイトソースかけ 大根サラダ ハロウィンケーキ 牛乳

★気象警報等による臨時休校、また学校行事の変更等で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。