



16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
<h2>敬老の日</h2>	エネルギー761kcal タンパク質35.8g	エネルギー850kcal タンパク質29.7g	エネルギー803kcal タンパク質33.3g	エネルギー778kcal タンパク質30.3g	
	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 鶏肉のハーベキューソース しょうが すりおろしりんご 副菜 グリーンサラダ 副菜 マカロニスープ レタス、マカロニ 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 マーボーナス きゅうり、しょうが 副菜 春雨サラダ 春雨、水菜、きくらげ デザート 大豆とじゃこのスナック 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 キヌトカボチャの天ぷら 副菜 きゅうりとなすの即席漬け 炊き込みわかめ 副菜 冬瓜のうすくず煮 冬瓜、しょうが 牛乳	主食 ひじきごはん (特別栽培米) ひじき、こんにゃく、油揚げ、グリーンピース 副菜 ささみのごまだれあえ 水菜 副菜 さつまいものみそ汁 油揚げ デザート ぶどう 牛乳	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
	<h2>秋分の日</h2>	エネルギー826kcal タンパク質31.4g	エネルギー902kcal タンパク質31.6g	<h2>中間テスト</h2> <p>1A リクエスト給食</p>	エネルギー912kcal タンパク質38.2g
		主食 ごはん 主菜 チキンカツ パン粉 副菜 キャベツとみかんのサラダ みかん缶 副菜 じゃがいもの味噌汁 もやし、わかめ 牛乳	主食 ごはん 主菜 豆腐の中華風煮 しょうが 副菜 もやしの塩ナムル もやし、にら デザート マーラーカオ レースン ホットケーキミックス 牛乳		主食 ごはん 主菜 鶏のから揚げ しょうが 副菜 ナムル もやし 副菜 ワンタンスープ ワンタン、わかめ デザート パン入りソーダゼリー パン缶、サイダー 牛乳
30日(月)		エネルギー824kcal タンパク質25.7g			エネルギー824kcal タンパク質25.7g
主食 大根菜めし 炊き込みわかめ 副菜 なすの田楽 厚揚げ 副菜 吉野煮 デザート 梨 牛乳		旬の魚「キス」 19日の「たんご・食の日」に使用します。 丹後で「キス」と言えば、沖合の海底にいる「沖ギス」を思い浮かべますが、全国的にキスといえば、魚釣りで釣れる「白ギス」を指すことが多いです。沖ギスは白ギスに似ているため、「ニギス(似ギス)」とも呼ばれています。 給食では、秋から冬まで、地元の食材としてよく使用する魚です。今月は天ぷらにして出します。 			大根のまびき菜を使った「大根菜めし」 30日に実施します 大根や人参など、ひとつひとつを大きくさせるために、芽が出て小さな苗のうちに密生している苗をとって、苗と苗の間隔を一定あけることを間引くといいます。間引き菜は、やわらかく食べやすいのが特徴です。 給食では、大根の間引き菜を使ったごはんを実施します。

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。