# 10月 網野学校給食予定こんだて表

令和４年９月２８日
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

## 3日（月）

エネルギー　632kcal
たんぱく質　28.7g

| | |
|---|---|
| 主食 | 菜飯 |
| 主菜 | キスの煮つけ |
| 副菜 | ピーマンの昆布あえ |
| 副菜 | 豆腐のみそ汁 |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 4日（火）

エネルギー　742kcal
たんぱく質　22.2g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | さつまいものかき揚げ |
| 副菜 | こんにゃくのつるつる炒め |
| 副菜 | けんちん汁 |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 5日（水）

エネルギー　888kcal
たんぱく質　25.6g

| | |
|---|---|
| 主食 | スイートカレー |
| 主菜 | （麦ごはん） |
| 副菜 | 福神漬け |
| 副菜 | キャベツとりんごのサラダ |
| デザート | カフェオレゼリー |
| 牛乳 | 牛乳　カレー皿使用 |

## 6日（木）

エネルギー　756kcal
たんぱく質　24.5g

| | |
|---|---|
| 主食 | 減量わかめごはん |
| 主菜 | イタリアンスパゲティ |
| 副菜 | 豚肉と野菜のソテー |
| デザート | オレンジ |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 7日（金）

エネルギー　758kcal
たんぱく質　28.0g

| | |
|---|---|
| 主食 | 栗入り赤飯 |
| 主菜 | 竹輪のごま揚げ |
| 副菜 | ツナの煮びたし |
| 副菜 | 豚汁 |
| 牛乳 | 牛乳　祭り献立 |

## 10日（月）

## 11日（火）

エネルギー　734kcal
たんぱく質　28.7g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | チキンカツのみそだれかけ |
| 副菜 | ごまあえ |
| 副菜 | ふのすまし汁 |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 12日（水）

エネルギー　719kcal
たんぱく質　27.6g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | キスのカレー天ぷら |
| 副菜 | きのこのソテー |
| 副菜 | 白菜の中華スープ |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 13日（木）

エネルギー　697kcal
たんぱく質　24.6g

| | |
|---|---|
| 主食 | さつまいもごはん |
| 主菜 | 大豆入りきんぴら |
| 副菜 | ゆかりあえ |
| 副菜 | かきたま汁 |
| 牛乳 | 牛乳　さつまいもと豆の日 |

## 14日（金）

エネルギー　762kcal
たんぱく質　28.9g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 肉豆腐 |
| 副菜 | イカとかにかまの酢みそあえ |
| デザート | パインゼリー |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 17日（月）

エネルギー　767kcal
たんぱく質　28.1g

| | |
|---|---|
| 主食 | 特別栽培米ごはん |
| 主菜 | ハンバーグ きのこソース |
| 副菜 | ブロッコリーのサラダ |
| 副菜 | マカロニスープ |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 18日（火）

エネルギー　787kcal
たんぱく質　26.0g

| | |
|---|---|
| 主食 | 麦ごはん（特栽米） |
| 主菜 | 鶏肉と根菜の甘辛がらめ |
| 副菜 | 白菜のそぼろ汁 |
| デザート | 新興梨 |
| 牛乳 | 牛乳　歯の日 |

## 19日（水）

エネルギー　784kcal
たんぱく質　29.2g

| | |
|---|---|
| 主食 | 特別栽培米ごはん |
| 主菜 | カマスとごぼうの唐揚げ |
| 副菜 | うの花炒り煮 |
| 副菜 | 大根のみそ汁 |
| 牛乳 | 牛乳　たんご・食の日 |

## 20日（木）

エネルギー　760kcal
たんぱく質　24.9g

| | |
|---|---|
| 主食 | 特別栽培米ごはん |
| 主菜 | コチュジャン炒め |
| 副菜 | 卵入り中華スープ |
| デザート | 塩キャラメルポテト |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 21日（金）

エネルギー　674kcal
たんぱく質　23.7g

| | |
|---|---|
| 主食 | 秋の吹き寄せごはん（特別栽倍米） |
| 主菜 | ひじきのﾏﾖﾈｰｽﾞあえ |
| 副菜 | 金時豆の甘煮 |
| 副菜 | のっぺい汁 |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 24日（月）

エネルギー　697kcal
たんぱく質　24.0g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | おからのキッシュ |
| 副菜 | 切干大根とツナのソテー |
| 副菜 | キャベツのスープ |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 25日（火）

エネルギー　768kcal
たんぱく質　26.8g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | フィッシュアンドチップス |
| 副菜 | ベーコンとキャベツのソテー |
| 副菜 | ひよこ豆のスープ |
| 牛乳 | 牛乳　世界の料理・イギリス |

## 26日（水）

エネルギー　751kcal
たんぱく質　28.6g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 鶏肉のねぎソースかけ |
| 副菜 | 水菜と柿のドレッシングあえ |
| 副菜 | 白菜と厚揚げのみそ汁 |
| 牛乳 | 牛乳　柿の日 |

## 27日（木）

エネルギー　720kcal
たんぱく質　26.2g

| | |
|---|---|
| 主食 主菜 | 親子丼 |
| 副菜 | 即席漬け |
| デザート | 焼きいも |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 28日（金）

エネルギー　749kcal
たんぱく質　28.1g

| | |
|---|---|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | サバの松前煮 |
| 副菜 | ごぼうのマヨネーズあえ |
| 副菜 | すまし汁 |
| 牛乳 | 牛乳 |

## 31日（月）

エネルギー　812kcal
たんぱく質　27.6g

| | |
|---|---|
| 主食 主菜 | キャロットライス ホワイトソースかけ |
| 副菜 | 大根サラダ |
| デザート | かぼちゃのカップケーキ |
| 牛乳 | 牛乳　ハロウィン　カレー皿使用 |

## 大切にしたい もったいない の心

「もったいない」ということばには、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。「もったいない」の心を忘れずに、右の3つのことを少し意識して食品ロスを減らしましょう！

### 1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

### 2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

### 3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。