



10月後半

予定献立表



2024. 10. 15
京丹後市立
弥栄中学校

～たんご・食の日(10月17日)～ 毎月19日は「たんご・食の日」です。今月は、17日に実施します。「お米：コシヒカリ」「牛乳」「キス」「土しょうが」「葉ねぎ」「さつまいも」「白菜」が京丹後市産の食材の予定です。地域の食材を味わってください。		16日(水) エネルギー 774kcal タンパク質 31.1g 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 れんこんバーグ れんこん 豚ミンチ 副菜 キャベツとベーコンのソテー キャベツ ベーコン ほうれん草 副菜 コーンスープ コーン 水菜 牛乳		17日(木) エネルギー 760kcal タンパク質 28.1g 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 キスの甘辛がらめ キス 土しょうが 副菜 卵の花の炒り煮 おから 油揚げ 平天 糸こんにゃく 副菜 さつまい さつまい ごぼう 牛乳 たんご・食の日		18日(金) エネルギー 719kcal タンパク質 23.5g 主食 さつまいもごはん (特別栽培米) 主菜 竹輪の磯辺揚げ 竹輪 青のり 副菜 磯香和え ほうれん草 のり 副菜 豆腐のすまし汁 豆腐 えのき 牛乳							
～世界パスタデー(10月25日)、柿の日(10月26日)～ 1995年10月25日、イタリア・ローマで第1回世界パスタ会議が開催されたことに由来します。パスタの魅力を多くの人に伝えるために1998年に制定され、その名の通り、世界で共通の記念日です。 10月になると、秋の味覚のひとつである柿の実があちらこちらで赤らできます。10月26日が柿の日になったのは、俳人の正岡子規が「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだ日だからだといわれています。給食では、25日に柿を出します。旬の味を楽しみましょう。		～歯の日(10月28日)～ 毎月8(は)のつく日は「歯の日」として、よくかんで食べるかみかみメニューや、カルシウムたっぷり献立を出します。 主菜の「豆腐とえびのうすくず煮」に入っている「豆腐」には、歯や骨を強くしてくれるカルシウムが含まれています。麦ごはん、切干大根、おさつスティックは、それぞれ違った食感があります。しっかりかんで食べましょう。		21日(月) エネルギー 697kcal タンパク質 25.7g 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め 豚肉 玉ねぎ 小松菜 副菜 ひじきのナムル ひじき 水菜 副菜 卵のふわふわスープ 卵 ごぼう 牛乳		22日(火) エネルギー 715kcal タンパク質 26.9g 主食 ごはん 主菜 キスの南蛮漬 キス 南蛮漬 副菜 こんにゃくのおかか煮 こんにゃく かつおぶし 副菜 けんちん汁 ごぼう 牛乳		23日(水) エネルギー 808kcal タンパク質 26.3g 主食 ごまごはん 主菜 さつまいものかきあげ さつまいも かきあげ 副菜 野菜豆 干しいたけ さやいんげん デザート 豚汁 豚肉 えのき ごぼう 牛乳		24日(木) エネルギー 741kcal タンパク質 27.5g 主食 ごはん 主菜 おからキッシュ おから ベーコン ほうれん草 コーン バター チーズ 副菜 豚肉と野菜のソテー 豚肉 野菜 副菜 ジュリエンスープ にんにく もやし えのき 牛乳		25日(金) エネルギー 809kcal タンパク質 26.6g 主食 わかめごはん(減量) 主菜 スパゲティミートソース スパゲティ 豚ミンチ バター マッシュルーム チーズ グリーンピース 副菜 水菜とささみのサラダ 水菜 ささみ デザート 柿 柿 牛乳 25日：世界パスタデー 26日：柿の日	
28日(月) エネルギー 815kcal タンパク質 30.5g 主食 麦ごはん 主菜 豆腐とえびのうすくず煮 豆腐 えび 土しょうが 干しいたけ 副菜 切干大根のポン酢炒め 切干大根 小松菜 にんにく デザート おさつスティック おさつ 牛乳 歯の日		29日(火) エネルギー 743kcal タンパク質 28.4g 主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 さば 土しょうが 副菜 野沢菜炒め 野沢菜 副菜 白菜のそぼろ汁 鶏そぼろ 土しょうが 牛乳		30日(水) エネルギー 812kcal タンパク質 29.5g 主食 ごはん 主菜 クリスピーチキン チキン コーン 副菜 キャベツとツナのサラダ キャベツ ツナ わかめ ほうれん草 副菜 マカロニスープ マカロニ 水菜 牛乳		31日(木) エネルギー 808kcal タンパク質 26.4g 主食 キャロットライスのホワイトソースかけ キャロットライス ホワイトソース 主菜 フロッコリーのレモンサラダ フロッコリー レモン サラダ デザート かぼちゃのカップケーキ かぼちゃ ホットケーキミックス 牛乳 ハロウィン		～ハロウィン～ 本来ハロウィンは、その年の収穫を祝い、神々や先祖の霊に食べ物をお供えします。同時に悪霊を追い払う日でもあります。ハロウィンにはよく仮装をします。これは、夜間に外出するときは悪霊から身を隠すための仮装として仮面をつけたのが始まりのようです。ハロウィンでは、もともと「かぶ」を使って厄払いをしていましたが、現在はかぶより収穫の多かった「かぼちゃ」が、厄払いに使われています。これにちなんで、31日はかぼちゃを使ったカップケーキを出します。					

*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。