



10月給食だよ!

★ 毎月19日は、「食育の日」
家庭での食の在り方を見直してみませんか?

令和5年10月 輪之内町学校給食センター
TEL 0584-69-4004

※ 牛乳は毎日つきます

(kcal) (kcal)

ひづけ 日付	しゅじょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	しょう 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
2 月	むぎ 麦ごはん	さけのみそマヨネーズ焼き	ひじきの五目煮	いと 糸かまぼこのすまし汁	627	725
3 火	くろ 黒パン	焼きハンバーグケチャップソースかけ	さつまいものサラダ(一食ノンエッグマヨネーズ)	ABCスープ	643	797
4 水	むぎ 麦ごはん	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	あつあ だいこん にも物 厚揚げと大根の煮物	しろ 白みそ汁	635	731
5 木	カレー南蛮(一食うどん・カレー南蛮ソース)	ちくわのお好みあげ(小2中3)	はくさい 白菜のおかかあえ		658	815
6 金	むぎ 麦ごはん	わかさぎフリッター(小2中3)	キャベツのかおりあえ	とんじる 豚汁	664	749
10 火	こめこ 米粉パン	しろみざかな あき や 白身魚の秋のチーズ焼き	だいこん 大根とひじきのサラダ(イタリアンドレッシング)	ポトフ	630	765
11 水	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のレモンづけ(2)	こまつな 小松菜ともやしのごまあえ	のっぺい汁	686	790
12 木	むぎ 麦ごはん	しょう ちゅう 豚肉のトマトチーズ焼き	キャベツの中華サラダ(香味中華ドレッシング)	マーボー豆腐	679	772
13 金	さんしよく 三色ごはん(麦ごはん・三色ごはんの具)	えんくう 円空さといもコロッケ	はくさい 白菜のみそ汁		682	773
17 火	コッペパン	とりにく 鶏肉のトマトチーズ焼き	こんやく こんにゃくサラダ(青じそドレッシング)	だいこん 大根のスープ	672	797
18 水	ハヤシライス(麦ごはん・ハヤシライスの具)	ごぼうのあまがらめ	くろまめ 黒豆のえだまめ		714	829
19 木	しょうゆラーメン(一食中華めん・しょうゆラーメンの汁)	はるま 春巻き	もやしのナムル	あんりん フルーツ杏仁デザート	685	713
20 金	むぎ 麦ごはん	さんまのみぞれ煮	き ぼ だいこん 切り干し大根のいため煮	かきたま汁	645	751
23 月	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のから揚げ	あき やさい た あ 秋野菜の炊き合わせ	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁	りんご	697 804
24 火	こがた 小型パン	プレーンオムレツ	スパゲッティーナポリタン	フルーツあえ	602	750
25 水	くり 栗ごはん	さばの香味焼き	ブロッコリーのおかかあえ	あき かお 秋の香り汁	620	717
26 木	むぎ 麦ごはん	ぶたにく か や 豚肉の変わり焼き	キャベツのゆかりあえ	とり 鶏つくねスープ	660	764
27 金	むぎ 麦ごはん	いかのしょうが焼き	こまつな 小松菜の煮びたし	こんさい 根菜のみそ汁	かき 柿	643 736
30 月	むぎ 麦ごはん	さわらの西京焼き	にく 肉じゃが	とうふ 豆腐とゆばのすまし汁	647	749
31 火	ハロウィン献立 食パン(いちごジャム)	かぼちゃコロッケ	ごぼうのサラダ	ミネストローネスープ	708	828

目の愛護献立

食育の日メニュー

わのうちちようさん 輪之内町産

ハロウィン献立

※菌のマークのついた料理は、よくかむことを意識して食べましょう。

★学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。
この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

◆主な岐阜県産(ぎふけんさん)の食べ物◆



◆今月の魚(さかな)◆

- 2(月) さけ
- 6(金) わかさぎ
- 10(火) ほき
- 20(金) さんま
- 25(水) さば
- 27(金) いか
- 30(月) さわら

