



エネルギー 640/829 kcal
たんぱく質 25.8/32.1g
脂質 20.8/24.9 g
塩分 1.9/2.5 g

10月の献立

104の日

104とは
何のことでしょうか？

3日 (木)

- ごはん
- ねんこんと豆腐の
ふろふき
- 野菜とちりめんの
こんぶ和え
- かぼちゃのおみそ汁

4日 (金)

- ごはん
- 104のカレーあげ
- 七草大根と
高野豆腐の煮もの
- 白菜汁

7日 (月)

- ごはん
- さばの梅だれかけ
- あげ大豆のがみがみ和え
- あさり出汁の
おみそ汁

8日 (火)

- ごはん
- とりとレバーの
チリソースからめ
- ぼんさんすう
- ねがめと玉ねぎの
スープ

ありの実とは
この季節においしい
あの果物のこと
です◎

9日 (水)

- ごはん
- ジャンボからあげ
- ほうれんそうの
香りおとろえ
- 春雨とチンゲンサイの
スープ

目の健康を維持
してくれる、アスタキサンチン
豊富な、
黒大豆、なす、
ブルーベリー

10日 (木)

- むらさき芋ごはん
- アジの香味フライ
- 黒大豆の酢のもの
- なすのおみそ汁
- ブルーベリーゼリー

目の健康デー

メディアとの付き合い方についても
見直してみよう◎

11日 (金)

- 麦ごはん
- とり肉と里芋の
はちみそいため
- キャベツののりおとろえ
- ゆばのすまし汁

美郷産の
ホクホク里芋と
あまーい、はちみつ
のハーモニーで、
ごはんがスヌー！！

旬を食べよう
パート1

15日 (火)

- まいたけごはん
- あげ豆腐のきのこあんかけ
- 糸内豆おとろえ
- しいたけとなめこの具だくさん汁

10月15日は
キノコの日!! 今日には4種類のキノコを入れた
主菜給食を
お届けします◎

「まいあがるほど
おいしい」
ことから、まいたけと
名付けられたという
話も...◎

きのこの日

16日 (水)

- ごはん
- 豚肉のバターおとろえ
- ほうれんそうと豆腐の
おとろえもの
- ぶりのおみそ汁

きびなごのきびは
帯のこまを指し持つ
よく見ると
体に美しい
金目の帯が
...!!

17日 (木)

- ごはん
- きびなごの南蛮漬け
- いんげんとこんにゃくの
黒ごまおとろえ
- 1かんちゃん汁

多畜産物給食



18日 (金)

- ごはん
- 猪鹿菜ハンバーグ
- かぼさつサラダ
- ミネストローネ

21日 (月)

- 麦ごはん
- ちくねの紅葉あげ
- ねんこんのきんぴら
- 沢煮椀

ある里野菜を(串)で
ちくねをまみり色に染めます◎

22日 (火)

- ごはん
- じゃがまるくん
- 小松菜と人参のおとろえもの
- キムチ汁

さつまいもが
おいしい季節に
なりました◎
今回はグラタンに
変身!!
ホクホク
トロリー
おいしい◎

23日 (水)

- ごはん
- さつまいもグラタン
- シーザーサラダ
- カレースープ

旬を食べよう
パート2

24日 (木)

- ごはん
- アジのがばおとろえ
- 小松菜と七草大根の
おとろえもの
- いももちのすまし汁

25日 (金)

- 麦ごはん
- お好み風あつあつ焼きそば
- 冬がんとひき肉の
いため煮
- 豆乳入り具だくさん汁

何の野菜か
わかるかな??

28日 (月)

- ごはん
- さあらの西京焼き
- 白おとろえ
- とり団子のすまし汁

ほろっと、くっつき
給食



石見和牛とお芋製のガーリックソースを、アツアツのごはんには
まぜかけ◎

29日 (火)

- 石見和牛
ガーリックペッパーライス
- ささみカツ
- 春雨サラダ
- あさりとおアサの
スープ

りんごがおいしい
季節!! そのまま食べても
おいしいですが、
ソースにしても
おいしい◎
りんご
LEONの
スペシャル
ソース
を作りま
す◎

30日 (水)

- まんまるパン
(レーズンクリーム)
- あげどりのりんご
ソースかけ
- コールスローサラダ
- ほうれん草の
コンソメスープ

31日 (木)

- ごはん
- ホークステーキ
- シャキシャキひじき
サラダ
- かぼちゃのシチュー

10月給食カレンダー

| 月 | | | | | | 火 | | | | | | 水 | | | | | | 木 | | | | | | 金 | | | | | |
|---|--------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------|---------|--|------------------|--|---|--------------------------------|------------------|---|-----------------|---------------------------------|---|----------------------------|-------------|---|--------------------------|----------------------------|--|----------------------------------|------------------|---|-------------|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----|
| 主に使われる食べもの 1、2群・・・おもに血や筋肉をつくる 3、4群・・・おもに体の調子を整える 5、6群・・・おもにエネルギーになる | | | | | | 1日 ごはん 石見ポークのてりやき キャベツのみそマヨ和え ソーメン汁 | | | | | | 2日 ごはん ホキのゆかり揚げ 切干大根ののりマヨ和え さつま汁 ありの実 | | | | | | 3日 ごはん 蓮根と豆腐のふわふわ焼き 野菜とちりめんのこんぶ和え かぼちゃのおみそ汁 | | | | | | 4日 ☆☆☆104（いわし）の日☆☆☆ ごはん 104のカレー揚げ 切干大根と高野豆腐の煮物 月菜汁 | | | | | |
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | | | | | 豚肉 みそ 鶏肉 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん 青ねぎ | とうがん キャベツ しいたけ たまねぎ | 米 砂糖 でんぷん そうめん | ごま 油 マヨネーズ | ホキ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 煮干し のり | こまつな にんじん チンゲンサイ | 切干大根 たまねぎ えのき なし | 米 でんぷん さつまいも | 油 マヨネーズ | 大豆 豚肉 豆腐 たまご みそ | 牛乳 煮干し ちりめん こんぶ | 青ねぎ にんじん かぼちゃ | れんこん しょうが とうがん キャベツ たまねぎ | 米 でんぷん 砂糖 | 油 | いわし 高野豆腐 さつまあげ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん いんげんまめ 青ねぎ | 切干大根 だいこん しいたけ たまねぎ | 米 砂糖 もち | 油 |
| 7日 ごはん さばの梅だれかけ 揚げ大豆のかみかみ和え あさり出汁のおみそ汁 | | | | | | 8日 ごはん 鶏とレバーのチリソースからめ ばんさんすう わかめと玉ねぎのスープ | | | | | | 9日 ごはん ジャンボから揚げ ほうれん草の香りしめじ和え 春雨とチンゲン菜のスープ | | | | | | 10日 ☆☆☆目の愛護デー☆☆☆ むらさき芋ごはん アジの香味フライ 黒大豆の酢の物 なすのおみそ汁 ブルーベリーゼリー | | | | | | 11日 ☆☆☆旬を食べようパート1☆☆☆ 麦ごはん 鶏肉と里芋のはちみそ炒め キャベツののり和え ゆばのすまし汁 | | | | | |
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| さば 大豆 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 あさり | こまつな にんじん | キャベツ 切干大根 | 米 砂糖 でんぷん | ごま 油 | 鶏肉 レバー ハム ベーコン 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん にら | にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ トウモロコシ | 米 小麦粉 でんぷん 砂糖 はるさめ | ごま 油 | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん チンゲンサイ | キャベツ にんにく たまねぎ | 米 小麦粉 でんぷん はるさめ | ごま 油 | あじ ハム 黒大豆 豆腐 油揚げ | 牛乳 煮干し みそ | にんじん 青ねぎ | キャベツ もやし なす たまねぎ | 米 砂糖 ゼリー むらさき芋 | 油 ごま | 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ ゆば | 牛乳 のり | にんじん ほうれんそう 青ねぎ | キャベツ もやし えのき たまねぎ | 米 麦 さといも でんぷん 砂糖 | 油 |
| スポーツの日 | | | | | | 15日 ☆☆☆きのこの日☆☆☆ 舞茸ごはん 揚げ豆腐のきのこあんかけ 納豆和え 椎茸となめこの具だくさん汁 | | | | | | 16日 ごはん 豚肉のバタぽん炒め ほうれん草と炒り卵の和えもの 麩のおみそ汁 | | | | | | 17日 ごはん きびなごの南蛮漬け いんげんとこんにやくの黒ごま和え けんちん汁 | | | | | | 18日 ☆☆☆猪鹿蝶給食☆☆☆ ごはん 猪鹿蝶ハンバーグ かぼさつサラダ ミネストローネ | | | | | |
| | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 豆腐 納豆 豚肉 みそ | 牛乳 かつおぶし のり 煮干し | にんじん みずな ほうれんそう チンゲンサイ とうがん | まいたけ えのき キャベツ しいたけ なめこ | 米 砂糖 小麦粉 でんぷん たまねぎ | 油 | 豚肉 たまご 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ 煮干し | 青ねぎ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ | なす たまねぎ とうがん | 米 砂糖 麩 | ごま バター | きびなご 豆腐 | 牛乳 | にんじん ピーマン いんげんまめ 青ねぎ | たまねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう | 米 砂糖 さといも | ごま 油 | 猪肉 鹿肉 豆腐 卵 みそ | 牛乳 かつおぶし 鶏肉 ハム | にんじん かぼちゃ トマト パセリ | たまねぎ キャベツ にんにく さつまいも じゃがいも 砂糖 | 米 パン粉 さつまいも じゃがいも 砂糖 | 向日菜油 マヨネーズ | 油 | | | | | |
| 21日 麦ごはん ちくわの紅葉揚げ れんこんのきんぴら 沢煮椀 | | | | | | 22日 ごはん じゃがまるくん 小松菜と人参の和えもの キムチ汁 | | | | | | 23日 ☆☆☆旬を食べようパート2☆☆☆ ごはん ごはん さつまいもグラタン シーザーサラダ カレースープ | | | | | | 24日 ごはん アジのかば焼き 小松菜と切干大根の和えもの いももちのすまし汁 | | | | | | 25日 麦ごはん お好み風あつ焼き卵 冬瓜とひき肉の炒め煮 豆乳入り具だくさん汁 | | | | | |
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| ちくわ 大豆 豚肉 | 牛乳 | にんじん いんげんまめ 青ねぎ | れんこん ごぼう しいたけ だいこん こんにやく | 米 麦 小麦粉 砂糖 | ごま 油 | ささみ 卵 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 チーズ | ほうれんそう こまつな にんじん チンゲンサイ にら | だいこん しいたけ じゃがいも たまねぎ もやし 白菜キムチ | 米 じゃがいも でんぷん | 油 | 鶏肉 ささみ | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれんそう こまつな 赤ピーマン | たまねぎ キャベツ もやし とうがん | 米 さつまいも パン粉 じゃがいも | 油 バター | あじ のり | 牛乳 | こまつな にんじん 青ねぎ | 切干大根 たまねぎ えのき | 米 でんぷん 砂糖 いももち | マヨネーズ ごま 油 | 卵 牛肉 豚肉 豆乳 みそ | 牛乳 かつおぶし | こまつな ピーマン にんじん 青ねぎ | とうがん しょうが えのき たまねぎ こんにやく | 米 麦 さつまいも じゃがいも 砂糖 | 油 |
| 28日 ごはん さわらの西京焼き 白和え 鶏だんごのすまし汁 | | | | | | 29日 ☆☆☆ふるさとにつくり給食☆☆☆ 石見和牛ガーリックペッパーライス ササミカツ 春雨サラダ あさりとアオサのスープ | | | | | | 30日 まんまるパン レーズンクリーム 揚げ鶏のりんごソースかけ コールスローサラダ ほうれん草のコンソメスープ | | | | | | 31日 ごはん ポークステーキ シャキシャキひじきサラダ かぼちゃのシチュー | | | | | | | | | | | |
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 10月27日～11月9日は 読書週間です | | | | | |
| さわら 豆腐 鶏団子 | 牛乳 芽ひじき | ほうれんそう にんじん 青ねぎ | たまねぎ しいたけ こんにやく | 米 砂糖 | ごま | 牛肉 みそ ササミカツ ハム あさり | 牛乳 あおさ | 青ねぎ にんじん チンゲンサイ | トウモロコシ にんにく しょうが もやし キャベツ | 米 砂糖 はるさめ | バター 油 ごま | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | しょうが レモン りんご たまねぎ えのき トウモロコシ | パン粉 でんぷん 砂糖 ジャム | ドレッシング 油 | 豚肉 ささみ | 牛乳 芽ひじき | にんじん かぼちゃ | しょうが にんにく れんこん たまねぎ | 米 砂糖 | バター 油 ごま | | | | | | |