

令和2年（2020年）10月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。

日 曜 日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
		おもにからだの ちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちから のものになるもの (黄)	ちょうみりょう	
		小	中	大		
1 木 8	コッペパン ベストサンド ボイルキャベツ ソース あさりのチャウダー	ベストサンド	キャベツ	コッペパン あぶら	ソース クリームスープ、スープストック、 しお、こしょう	780 899
2 金	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにく チキンハム	たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、 にんにく、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、かたくりこ はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	マーボーどうふのもと しょうゆ、す、しお	702 841
5 月	ごはん あじのレモンソース さんしょくあえ さつまいものみそしる	あじ いりたまご、ひじき とうふ、あぶらあげ、わかめ	レモンかじゅう こまつな にんじん、ねぎ	かたくりこ、あぶら、さとう さとう さつまいも	しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん かつおだし、みそ	691 834
6 火 8	きなこあげパン ボルシチ あっさりポテトサラダ	きなこ ぎゅうにく、ぶたにく、 サワークリーム チキンハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーツ、 しめじ、トマト コーン、きゅうり、にんじん	コッペパン、あぶら、さとう あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、スープストック、しお す、しお、こしょう	656 759
7 水	ごはん あつあげとたけのこのちゅうかいため じゃこいりフライビーンズ	あつあげ、ぶたにく だいす、ちりめんじゃこ	たけのこ、たまねぎ、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、しいたけ、しょうが	かたくりこ、さとう、ごまあぶら あぶら、さとう、かたくりこ	しょうゆ、オイスター、ソース、 ちゅうかスープ しょうゆ	744 895
8 木	げんりょうパン スペゲティーナポリタン コールスローサラダ	ソーセージ、ぶたにく、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン	コッペパン スペゲティー、バター	ケチャップ、ソース、コンソメ、 しお、こしょう コールスロードレッシング	622 723
9 金	ごはん にくじやがに ちくわのみそドレッシング うめぼし（梅干しで元気！キャンペーン）	ぎゅうにく、ぶたにく ちくわ	たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	ごはん じゃがいも、さとう さとう	しょうゆ、さけ、みりん みそ、す	650 782
12 月	ごはん ぶたにくのかりんあげ おかかあえ あさりのみそしる	ぶたにく かつおぶし あさり、とうふ、あぶらあげ	しょうが はくさい、こまつな こんにゃく、えのき、ねぎ	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま さとう	しょうゆ、さけ、しお、こしょう しょうゆ かつおだし、みそ	747 898
13 火 8	コッペパン グリルキンマーマレードソース かぼちゃボタージュ りんご	とりにく ぎゅうにく、とうふ ツナ	にんにく かぼちゃ、たまねぎ、バセリ りんご	コッペパン マーマレード、あぶら バター	しょうゆ、ワイン、しお、こしょう クリームスープ、コンソメ、しお、 こしょう	753 895
14 水	ごはん すきやきに にんじんしりしり おこめのムース	ぎゅうにく、とうふ ツナ	はくさい、たまねぎ、しらたき、 にんじん、ねぎ にんじん、レモンかじゅう	ごはん ふ、さとう、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら おこめのムース	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ	765 903
15 木	かきのはすし（さば1ヶ、さけ1ヶ） いかのてんぶら かやくうどん ごまあえ	いかのてんぶら とりにく、かまぼこ	ねぎ、しいたけ	かきのはすし あぶら	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、 さけ、みりん、しお しょうゆ	604 663
16 金 8	チキンカレー あさりのごまドレッシング	とりにく あさり	たまねぎ、にんじん、いんげん、 ににく、しおが キャベツ、ほうれんそう、にんじん	むぎごはん じゃがいも、あぶら ごま、さとう、あぶら	カレールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレー、しお しょうゆ、す	649 788
19 月	ごはん まだいのしおやき いんげんのごまあえ とうにゅうスープ	まだい	いんげん	ごまあぶら じゃがいも、あぶら	しお ごまあえのもと、しお かつおだし、みそ、しょうゆ	636 763
20 火	コッペパン ピッグからあげ ナムル わかめスープ	とりにく とうふ、わかめ	しょうが、ににく もやし、こまつな しいたけ、ねぎ	コッペパン かたくりこ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、しお	687 835
21 水	おやこどん すのもの みかん	とりにく、たまご、かまぼこ ちりめんじゃこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ きゅうり みかん	むぎごはん さとう、あぶら さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ、みりん す、しょうゆ、しお	673 810
22 木 8	カットパン かきいりフルーツクリーム ポークビーンズ	なまクリーム ぶたにく、しろいんげんまめ	かき、みかん、パイン たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ、 トマト	コッペパン ホイップクリーム、さとう じゃがいも、さとう、あぶら	ケチャップ、コンソメ、しお	686 816
23 金	ごはん はっぽうさい あげシュウマイ（幼/小:2ヶ、中:3ヶ）	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご シュウマイ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、しおが	ごはん さとう、かたくりこ、ごまあぶら あぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ、さけ、 しお、こしょう	702 862
26 月	ごはん さばのみそに かきなます けんちんじる	さばのみそに	だいこん、かき	ごはん さとう	す、しょうゆ、しお	670
27 火 8	コッペパン あきあじクリームシチュー プロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく、ぎゅうにく、とうふ、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、まいたけ、バセリ プロッコリー、コーン	コッペパン さつまいも、くり あぶら、さとう	クリームシチュールウ、 スープストック、しお、こしょう す、しお、こしょう	654 779
28 水	ごはん さけのしろしょうゆやき こんぶあえ とんじる	さけ しおこんぶ ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	キャベツ だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	ごはん さとう さつまいも	しろしょうゆ、さけ かつおだし、みそ	646 772
29 木	ごくとうパン スコッチエッグ ボイルキャベツ はるさめスープ	スコッチエッグ	キャベツ はくさい、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、にら、しおが	ごくとうパン はるさめ	ケチャップ、ソース、ワイン やさいいっぽいドレッシング しょうゆ、ちゅうかスープ、さけ、しお	616 733
30 金	ごはん かぼちゃひきにくフライ チゲなべふうに	かぼちゃひきにくフライ ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、 にら、はくさいキムチ、ににく	ごはん あぶら さとう、ごまあぶら	しょうゆ、みそ、みりん、さけ	669 789

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

※スプーンマーク の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



給食だよい

令和2年度10月

九度山町学校 給食センター

だんだんと涼しくなってきましたね。これからますます秋が深まっていきます。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候になってきます。しかし、朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。「食欲の秋」というくらい、実りの季節で食べものがおいしい時期になります。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひきにくい体をつくりましょう。

10月10日
日の愛護デー

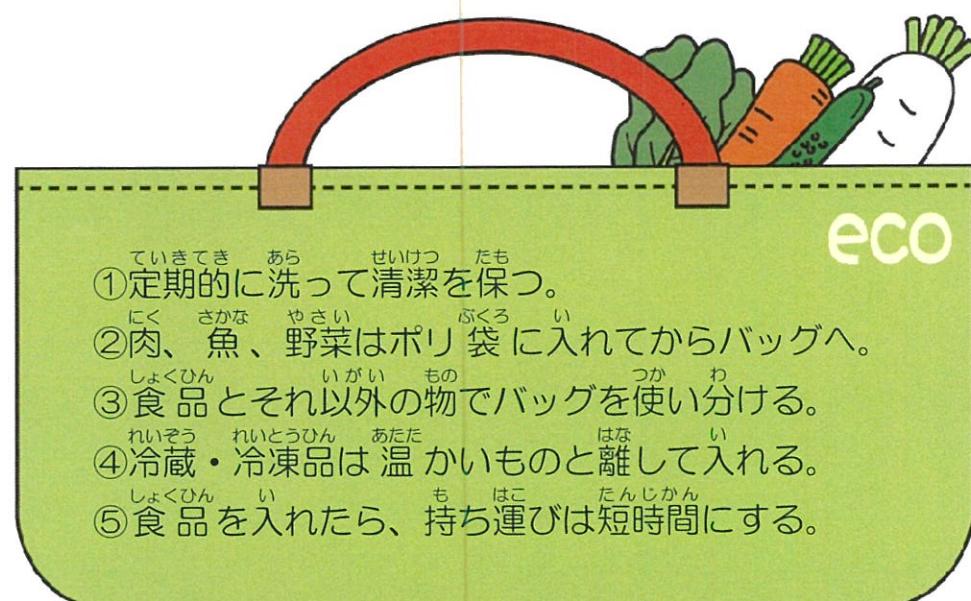
スマートフォンやゲーム機などの使いすぎで、目に負担をかけいませんか？
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日に
しましょう。目に良いとされる食べ物を紹介します。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。



“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると、食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントを紹介します。ぜひ参考にしてください。



クイズ

Q. 魚へんの漢字 何と読むの？

① 鯖	② 鯛	③ 鯉
④ 鯥	⑤ 鯷	



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日