



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2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	しゅしゅく 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	しょうねん 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
1 木	ソフト麺肉みそソースかけ(ソフトめん・肉みそソース)		ちくわのお好みあげ(小2中3)	白菜とコーンのおひたし	715	904
2 金	さつまいもごはん	白ごまつくねのみそかけ(小2中3)	キャベツのいそあえ	根菜汁	603	710
5 月	麦ごはん	ししゃものいそべあげ(2)	ひじきの五目煮	具だくさんみそ汁	672	781
6 火	米粉食パン(りんごジャム)	さといものグラタン	ほうれん草とキャベツのサラダ(イタリアンドレッシング)	野菜スープ	699	831
7 水	ビビンバ(麦ごはん・切り干し大根と豚肉の炒め物・ナムル)		わかめスープ	ヨーグルト	640	730
8 木	麦ごはん	さばの竜田あげ	さっぱりきんぴら	豆腐ときのこのすまし汁	696	808
9 金	にんじんごはん	おからコロッケ	ゆかりあえ	田舎汁	688	790
12 月	しめじごはん	れんこんのはさみあげ	小松菜のおかかあえ	大根とさといものみそ汁	650	752
13 火	黒パン	鶏肉のマーマレード焼き	ブロッコリーのソテー	コーンクリームスープ	648	796
14 水	麦ごはん	白身魚のきのこチーズ焼き	厚揚げと大根の煮物	豆腐とゆばのすまし汁	709	802
15 木	けんちんうどん(一食うどん・けんちんうどん汁)		大学芋	キャベツと小松菜のアーモンドあえ	635	788
16 金	麦ごはん	さんまの塩焼きおろしかけ	野菜の炊き合わせ	かきたま汁	689	796
19 月	きのこカレー(麦ごはん・きのこカレー)		チーズオムレツ	黒豆の枝豆	713	828
20 火	きなこパン		キャベツのサラダ(香りごまドレッシング)	ポークビーンズ	659	805
21 水	麦ごはん	さけの塩こうじ焼き	肉じゃが	千切り野菜のすまし汁	643	739
22 木	麦ごはん	ひじきシューマイ(小2中3)	だいこんの中華サラダ(香味中華ドレッシング)	マーボー豆腐	664	786
23 金	麦ごはん	鶏肉のからあげ(2)	切り干し大根のいそあえ	白みそ汁	652	754
26 月	麦ごはん	いわしのしょうが煮	キャベツのおかかあえ	豚汁	624	726
27 火	小型パン	ささみのコーンフ레이크フライ	フルーツあえ	スパゲッティーナポリタン	645	791
28 水	麦ごはん	わかさぎフリッター(小2中3)	もやしと白菜のごまあえ	関東煮	616	727
29 木	食パン(ブルーベリージャム)	いかのオリーブ焼き	ブロッコリーのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	さつまいものシチュー	711	847
30 金	チキンピラフ	かぼちゃのコロッケ	海藻サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	ミネストローネスープ	688	750

目 愛護献立

食育の日メニュー

ハロウィン献立

※歯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受けています。

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)◆

- 5(月) ししゃも
- 8(木) さば
- 14(水) ホキ
- 15(火) ホキ
- 16(金) さんま
- 21(水) さけ
- 26(月) いわし
- 28(水) わかさぎ
- 29(木) いか

