

10月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>オレンジ バンサンスー ごはん ぶた肉のケチャップいため</p>	<p>4</p> <p>イワシの日・カミカミ あつあげのそぼろに</p> <p>みそドレッシングサラダ NEW ごはん イワシのみりんぼし</p>	<p>5</p> <p>レモンの日</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ とり肉のレモンフライ ごはん コンソメスープ</p>	<p>6</p> <p>ディズニーチーズ だいこんとわかめのすのもの ごはん ニらとん</p>	<p>7</p> <p>十三夜(10/8) こんだて</p> <p>メープルマフィン かりかりきゅうり NEW 秋のかおりごはん わふうポトフ</p>
<p>10</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11</p> <p>しょうゆドレッシングあえ てづくりとうふハンバーグ ごはん もやしのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>とうにゅうの日</p> <p>ほしだいこんのサラダ コッパン てりやきチキン とうにゅうスープ</p>	<p>13</p> <p>まめの日・さつまいもの日</p> <p>NEW 大豆とさつまいものかりんあげ 3しよピクルス ごはん とり肉とやさいのいためもの</p>	<p>14</p> <p>りんご コーンサラダ ごはん ポークカレー</p>
<p>17</p> <p>オレンジ ポテトサラダ ごはん こうやどうふのそぼろ丼</p>	<p>18</p> <p>カミカミ</p> <p>ひじきのにももの こんさいサラダ 麦ごはん プリのしおこうじやき</p>	<p>19</p> <p>足摺岬小リクエスト</p> <p>NEW サラダでげんき クレープ げんきサラダ からあげ わかめごはん かきたま汁</p>	<p>20</p> <p>松下先生(実習生) こんだて</p> <p>こまつなとじゃこのあえもの とり肉のスタミナやき ごはん だいこんのみそ汁</p>	<p>21</p> <p>松下先生(実習生) こんだて</p> <p>ぶどうゼリー ごまサラダ ごはん マーボー豆腐</p>
<p>24</p> <p>節(ふし)の日 高知の食べ物いっぱい こんだて</p> <p>ゆずドレッシングサラダ ニらまんじゅう NEW 宗田ぶっしーチャーハン とりのわふう汁</p>	<p>25</p> <p>カミカミ</p> <p>りんご ほしだいこんとひじきのサラダ 麦ごはん とり肉のしぐれに</p>	<p>26</p> <p>かきの日</p> <p>NEW スイートポテト かしきサラダ NEW サメのすりみいりカレーうどん</p>	<p>27</p> <p>ツナとやさいのすのもの ヤンニョムチキン ごはん わかめスープ</p>	<p>28</p> <p>おだしの日</p> <p>やさいのアーモンドあえ プリのうめソースがけ ごはん アラだしみそ汁</p>
<p>31</p> <p>ハロウィン こんだて</p> <p>ハロウィンプリン パンプキンサラダ ごはん にくみそ丼</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">10月の学校給食目標</p> <p>給食は小・中学生に必要な栄養量を計算して作っています。苦手なものがあっても、少しずつチャレンジしましょう！</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">すききらいせずに食べよう</p> </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10月は 「食品ロス削減月間」 10月30日は 「食品ロス削減の日」</p> </div> <div style="clear: both;"></div> <div style="font-size: 0.8em;"> <p>土佐清水市の宗田節を使った料理のとなりには、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみてね。毎月24日は「節(ふし)の日」だよ！</p> <p>足摺岬小学校からのリクエストが何種類もあったので、いくつかはリクエスト献立の日以外にとり入れました！(うどん、カレーライス、かりかりきゅうり、コンソメスープ)</p> </div>			



10月よていこんだてひょう



令和4年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3, 4年生	中学生					
3月	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め パンサンスー オレンジ	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,サラダ油,はるさめ,さとう,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,もやし,オレンジ	650 kcal 25.4 g 18.9 g 1.6 g	750 kcal 29.3 g 21.2 g 1.9 g
4火	麦ごはん	○	いわしのみりん干し みそドレッシングサラダ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳,いわし,みそ,とり肉,あつあげ	米,麦,さとう,サラダ油,ごま油,こんにやく,かたくりこ	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,たけのこ,いんげん	667 kcal 31.3 g 22.3 g 1.2 g	758 kcal 34.7 g 24.6 g 1.3 g
5水	ご飯	○	鶏肉のレモンフライ ほうれん草のおかかあえ コンソメスープ	牛乳,とり肉,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	レモン,ほうれん草,もやし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ	667 kcal 27.9 g 22.6 g 2.5 g	772 kcal 31.8 g 25.3 g 2.8 g
6木	ご飯	○	ニラとん 大根とわかめの酢の物 ディズニーチーズ	牛乳,ぶた肉,わかめ,チーズ	米,ごま油,さとう	もやし,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ニラ,大根,きゅうり	633 kcal 26.8 g 20.6 g 1.8 g	722 kcal 30.5 g 22.6 g 2.0 g
7金	秋の香りごはん	○	和風ポトフ かりかりきゅうり メープルマフィン	とり肉,あぶらあげ,牛乳,宗田節	米,さつまいも,ぐり,さとう,じゃがいも,こんにやく,ごま油	ぶなしめじ,にんじん,大根,ごぼう,いんげん,きゅうり	658 kcal 28.8 g 19.1 g 2.5 g	745 kcal 32.9 g 21.0 g 2.9 g
11火	ご飯	○	手作り豆腐ハンバーグ しょうゆドレッシングあえ もやしのみそ汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,豆腐,ひじき,あぶらあげ,煮干し,みそ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,ごま油	玉ねぎ,大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こまつな	684 kcal 30.6 g 21.9 g 3.0 g	795 kcal 35.5 g 24.6 g 3.4 g
12水	コッペパン	○	照り焼きチキン 干し大根のサラダ 豆乳スープ	牛乳,とり肉,ぶた肉,豆乳	コッペパン,さとう,サラダ油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,玉ねぎ	560 kcal 26.6 g 23.9 g 2.4 g	666 kcal 31.0 g 27.5 g 2.7 g
13木	ご飯	○	とり肉と野菜の炒め物 三色ピクルス 大豆とさつまいものかりん揚げ	牛乳,とり肉,大豆	米,こんにやく,サラダ油,さとう,さつまいも,かたくりこ,ごま	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,きゅうり,大根	677 kcal 24.5 g 19.4 g 1.7 g	787 kcal 28.0 g 21.6 g 1.9 g
14金	ポークカレー	○	コーンサラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ほうれん草,コーン,レモン,りんご	687 kcal 22.3 g 21.8 g 2.1 g	791 kcal 25.6 g 24.5 g 2.5 g
17月	高野豆腐のそぼろ丼	○	ポテトサラダ オレンジ	ぶた肉,高野豆腐,牛乳	米,サラダ油,さとう,じゃがいも,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,きゅうり,オレンジ	698 kcal 26.4 g 23.2 g 1.6 g	805 kcal 30.4 g 26.2 g 1.9 g
18火	麦ごはん	○	ブリの塩こうじ焼き 根菜サラダ ひじきの煮物	牛乳,ぶり,とり肉,油あげ,ひじき,大豆,宗田節	米,麦,さとう,ごま油,こんにやく	れんこん,ごぼう,大根,にんじん,きゅうり	673 kcal 32.2 g 22.3 g 1.6 g	777 kcal 37.2 g 25.3 g 1.9 g
19水	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ かきたま汁 クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,豆腐,宗田節,たまご,豆乳	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,米粉	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	801 kcal 33.3 g 30.6 g 2.7 g	913 kcal 38.4 g 34.1 g 3.3 g
20木	ご飯	○	とり肉のスタミナ焼き 小松菜とじゃこのあえもの 大根のみそ汁	牛乳,とり肉,じゃこ,あつあげ,煮干し,みそ	米,さとう	こまつな,もやし,にんじん,大根,玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	629 kcal 29.2 g 20.5 g 2.5 g	741 kcal 35.0 g 24.2 g 3.0 g
21金	ご飯	○	麻婆豆腐 ごまサラダ ぶどうゼリー	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ	米,ごま油,さとう,かたくりこ,ごま,サラダ油	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,こねぎ,キャベツ,きゅうり	691 kcal 27.4 g 22.3 g 1.8 g	791 kcal 31.6 g 25.2 g 2.1 g
24月	宗田ぶつしーチャーハン	○	ニラまんじゅう ゆずドレッシングサラダ とりの和風汁	宗田節,とり肉,牛乳,ぶた肉,油あげ	米,サラダ油,ごま油,さとう,こんにやく	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,キャベツ,ゆず,大根,えのきたけ,こまつな	635 kcal 26.7 g 22.2 g 2.5 g	708 kcal 29.8 g 23.8 g 2.9 g
25火	麦ごはん	○	とり肉のしぐれ煮 干し大根とひじきのサラダ りんご	牛乳,とり肉,ひじき	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま油	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,きゅうり,りんご	638 kcal 23.6 g 18.3 g 1.7 g	734 kcal 26.9 g 20.4 g 1.9 g
26水	カレーうどん	○	柿サラダ スイートポテト	とり肉,サメ,牛乳	うどん,じゃがいも,サラダ油,さとう,さつまいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,柿	631 kcal 21.9 g 21.9 g 2.7 g	715 kcal 25.0 g 24.3 g 3.4 g
27木	ご飯	○	ヤンニョムチキン ツナと野菜の酢の物 わかめスープ	牛乳,とり肉,ツナ,わかめ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,もやし,えのきたけ,こねぎ	662 kcal 26.1 g 22.1 g 1.8 g	762 kcal 29.6 g 24.9 g 2.1 g
28金	ご飯	○	ブリの梅ソースがけ 野菜のアーモンドあえ アラだしみそ汁	牛乳,ぶり,豆腐,こんぶ,みそ	米,さとう,かたくりこ,アーモンド	うめ,こまつな,もやし,にんじん,ぶなしめじ,白菜,ごぼう,こねぎ	678 kcal 31.2 g 23.4 g 2.5 g	805 kcal 37.5 g 27.8 g 2.9 g
31月	肉みそ丼	○	パンプキンサラダ ハロウィンプリン	ぶた肉,みそ,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油,ごま,マヨネーズ	玉ねぎ,もやし,にんじん,しいたけ,こまつな,かぼちゃ,きゅうり	736 kcal 26.9 g 24.6 g 1.8 g	844 kcal 30.7 g 27.6 g 2.1 g



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。
○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。
○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」
〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178
給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。

