

10月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金	
<p>2 とうふの日</p> <p>りんご フレンチサラダ ごはん とうふのカレーに</p>	<p>3 カミカミ</p> <p>わらびもち やさいのゆずポンあえ ごはん こんさいのそぼろ丼</p>	<p>4 いわしの日</p> <p>じゃこサラダ ポークチャップ ごはん だいこんのみそ汁</p>	<p>5 レモンの日</p> <p>NEW レモンゼリー パンバンジーサラダ ごはん クッパ</p>	<p>6</p> <p>わふうサラダ カツオブライ ごはん ミートボールのはるさめスープ</p>	
<p>9</p> <p>和食のきほんである「だし」を使った料理のとなりに、だしをとるために使った食材の絵があります。土佐清水市でつくられた宗田節や煮干し、北海道のこんぶなどがあります。</p>	<p>10 トマトの日・ポテトサラダの日 カミカミ</p> <p>ポテトサラダ とりにくのバーベキューソース げんまいごはん NEW BLTスープ</p>	<p>11</p> <p>フルーツポンチ コッパン グリーンサラダ チリコンカン</p>	<p>12 たいの日</p> <p>あおりんごゼリー はりはりづけ たいめし ちゃんこ汁</p>	<p>13 まめの日・さつまいもの日</p> <p>だいずとさつまいものかりんあげ もやしとわかめのナムル ごはん とりにくとやさいのソースいため</p>	
<p>16 世界しょくりょうデー</p> <p>ぶどうゼリー ツナサラダ ごはん にくみそ丼</p>	<p>17 カミカミ</p> <p>ミニくまモン (小:1こ、中:2こ) ひじきサラダ むぎごはん ぶたにくのしぐれに</p>	<p>18</p> <p>やさいのピーナッツあえ さばのみそやき ごはん とりのわふう汁</p>	<p>19 足摺岬小リクエスト</p> <p>クレープ (ブルーベリー) 3しよピクルス からあげ わかめごはん コンソメスープ</p>	<p>20</p> <p>オレンジ げんきサラダ サラダでげんき ごはん ポークカレー</p>	
<p>23</p> <p>バナナ あまずあえ ごはん ルーローはん</p>	<p>24 節(ふし)の日 高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>だいずサラダ とりにくのぶしてりやき げんまいごはん NEW かみなり汁</p>	<p>25</p> <p>スイートポテト しらあえ ごはん ちゃんぽんめん</p>	<p>26 かきの日</p> <p>かきサラダ しいらのゆずフライ ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>27 十三夜</p> <p>プチゼリー (オレンジ) ほしだいこんのサラダ あきのかおりごはん あつあげのそぼろに</p>	
<p>30 食品ロスさくげんの日</p> <p>プリン みそドレッシングサラダ オムライス ぐだくさんスープ</p>	<p>31 ハロウィン</p> <p>りんご NEW インドカレーやさんのサラダ ごはん かぼちゃカレー</p>	<p>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。苦手なものがあったても、少しずつチャレンジしよう！</p> <p>すききらいせずに食べよう</p>			<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> <p>土佐清水市役所のHPに毎日の給食の写真を載せています。ぜひ見てみてください！</p>




10月よていこんだてひょう



令和5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
2月	ご飯	○	豆腐のカレー煮 フレンチサラダ りんご	牛乳,とり肉,豆腐	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,りんご	666 kcal 27.1 g 20.9 g 1.4 g	768 kcal 31.0 g 23.5 g 1.8 g
3火	根菜のそぼろ丼	○	野菜のゆずポンあえ わらびもち	とり肉,牛乳,ちくわ	米,こんにやく,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,こねぎ,こまつな,キャベツ	665 kcal 25.0 g 16.9 g 1.7 g	758 kcal 28.7 g 18.6 g 1.9 g
4水	ご飯	○	ポークチャップ じゃこサラダ 大根のみそ汁	牛乳,ぶた肉,じゃこ,あつあげ,煮干し,みそ	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,大根,ぶなしめじ,こねぎ	664 kcal 29.2 g 21.5 g 2.1 g	768 kcal 33.5 g 24.3 g 2.4 g
5木	クッパ	○	パンパンジーサラダ レモンゼリー	ぶた肉,たまご,牛乳,とり肉	米,ごま油,かたくり,さとう	たけのこ,にんじん,はくさい(キムチ),しいたけ,こまつな,きゅうり,もやし,レモン	638 kcal 28.6 g 20.3 g 1.8 g	731 kcal 32.5 g 22.9 g 2.1 g
6金	ご飯	○	カツオフライ 和風サラダ ミートボールの春雨スープ	牛乳,カツオ,宗田節,とり肉	米,サラダ油,さとう,はるさめ	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,もやし,こねぎ	632 kcal 24.5 g 18.4 g 1.9 g	716 kcal 26.5 g 20.4 g 2.1 g
10火	玄米ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ BLTスープ	牛乳,とり肉,ぶた肉	米,玄米,さとう,じゃがいも,マヨネーズ	りんご,レモン,こねぎ,にんじん,きゅうり,コーン,レタス,玉ねぎ,トマト	635 kcal 27.6 g 17.9 g 2.3 g	745 kcal 33.7 g 20.5 g 2.7 g
11水	コッペパン	○	チリコンカン グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,大豆	コッペパン,サラダ油,さとう,白玉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,パイナップル,みかん	648 kcal 27.6 g 23.9 g 2.0 g	771 kcal 32.4 g 27.3 g 2.4 g
12木	鯛めし	○	ちゃんこ汁 はりはり漬け 青りんごゼリー	油あげ,こんぶ,牛乳,とり肉,豆腐,煮干し,みそ,す巻きかまぼこ,こんぶ	米,さとう	ごぼう,にんじん,大根,白菜,ぶなしめじ,こねぎ,きゅうり	620 kcal 28.2 g 16.2 g 2.6 g	702 kcal 32.3 g 17.9 g 3.0 g
13金	ご飯	○	とり肉と野菜のソース炒め もやしとわかめのナムル 大豆とさつまいものかりん揚げ	牛乳,とり肉,わかめ,大豆	米,サラダ油,さとう,ごま油,さつまいも,かたくり,ごま	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,白ねぎ,もやし,きゅうり	669 kcal 27.3 g 18.5 g 2.0 g	774 kcal 31.3 g 20.5 g 2.2 g
16月	肉みそ丼	○	ツナサラダ ぶどうゼリー	とり肉,みそ,牛乳,ツナ	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり,ぶどう	648 kcal 25.7 g 19.0 g 1.9 g	744 kcal 29.3 g 21.1 g 2.1 g
17火	麦ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 ひじきサラダ ミニ肉まん	牛乳,ぶた肉,ひじき	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま油,小麦粉	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	649 kcal 25.3 g 19.2 g 1.7 g	794 kcal 30.2 g 22.8 g 2.2 g
18水	ご飯	○	サバのみそ焼き 野菜のピーナッツあえ とりの和風汁	牛乳,さば,みそ,とり肉,豆腐,宗田節	米,さとう,かたくり,ピーナッツ,こんにやく	キャベツ,こまつな,にんじん,大根,えのきたけ,こねぎ	670 kcal 33.0 g 21.5 g 2.6 g	767 kcal 37.5 g 23.8 g 3.0 g
19木	わかめご飯	○	からあげ 三色ピクルス コンソメスープ クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,豆乳	米,かたくり,サラダ油,さとう,米粉	きゅうり,にんじん,大根,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ	747 kcal 26.0 g 25.8 g 2.7 g	849 kcal 29.6 g 28.3 g 3.1 g
20金	ポークカレー	○	元気サラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,オレンジ	680 kcal 22.1 g 22.3 g 2.1 g	786 kcal 25.4 g 25.2 g 2.6 g
23月	ルーロー飯	○	甘酢あえ バナナ	うずら卵,ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくり	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,こまつな,きゅうり,大根,ゆず,バナナ	668 kcal 25.5 g 19.6 g 1.4 g	755 kcal 28.8 g 21.9 g 1.6 g
24火	玄米ごはん	○	鶏肉のぶし照り焼き 大豆サラダ かみなり汁	牛乳,とり肉,宗田節,大豆,豆腐,こんぶ	米,玄米,さとう,かたくり,マヨネーズ,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ごぼう,ぶなしめじ,もやし,こねぎ	666 kcal 29.1 g 22.7 g 2.2 g	786 kcal 34.8 g 26.7 g 2.7 g
25水	ちゃんぽんめん	○	白和え スイートポテト	ぶた肉,いか,なると,牛乳,豆腐	中華めん,こんにやく,さとう,さつまいも	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,こねぎ,こまつな	539 kcal 25.0 g 16.1 g 1.6 g	608 kcal 28.5 g 17.6 g 1.8 g
26木	ご飯	○	シイラのゆずフライ 柿サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,しいら,煮干し,みそ	米,かたくり,サラダ油,さとう,じゃがいも	ゆず,キャベツ,きゅうり,大根,かき,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	654 kcal 28.5 g 17.3 g 2.3 g	760 kcal 32.8 g 19.2 g 2.7 g
27金	秋の香りごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 干し大根のサラダ プチゼリー(オレンジ)	とり肉,油あげ,牛乳,あつあげ	米,さつまいも,くり,さとう,こんにやく,サラダ油,かたくり	ぶなしめじ,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,いんげん,キャベツ,きゅうり,大根	669 kcal 28.8 g 23.3 g 2.1 g	773 kcal 33.1 g 26.5 g 2.5 g
30月	オムライス	○	みそドレッシングサラダ 具だくさんスープ プリン	とり肉,たまご,牛乳,みそ,豆乳	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくり	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,白菜,ぶなしめじ,もやし	636 kcal 23.9 g 19.9 g 2.8 g	
31火	かぼちゃカレー	○	インドカレー屋さんのサラダ りんご	とり肉,牛乳,豆乳	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,コーン,りんご	670 kcal 21.7 g 20.4 g 1.9 g	771 kcal 24.4 g 22.9 g 2.4 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。

