



10月 よていにこんだて表



3年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金
今月の地場産物 <ul style="list-style-type: none"> とうがん こまつな 里芋 さつまいも 人参 干しいたけ みそ 豆腐 油あげ おから 	<p>18日~22日は「野菜週間」です 今月はごぼうが登場します。これから冬にかけて収穫され、香りやうま味が増す野菜です。 「きんぴらごぼう」や「チキンチキンごぼう」、「こんこんスナック」を味わって食べましょう。 給食は1日にみなさんに食べてほしい野菜量の1/3が使われています。 夕飯はもちろん、朝ごはんにも野菜を食べましょう。</p> <p>6日「おすすめ朝ごはん献立」 26日「図書献立 おだんごパン」 おすすめ朝ごはん献立が今月からスタートします。自分自身の朝ごはんの内容を振り返りましょう。今月も行事食が盛りだくさんです。楽しみにしていただいくださいね。</p> <p>14日「白川米の日」・27日「有機米の日」 14日は町内産のれんこんや豆腐 27日は町内産のれんこんや人参、美濃加茂産の栗も登場します。 町内産のごはんと一緒に</p>			<p>1 れいとうみかん いりおから とりにくのきのこソース (2こ) ごはん だいこんのみそしる (小)660Kcal (中)780Kcal</p>
	<p>4 きりほしだいこんのもの こうやどうぶの カップやき ゆかりごはん とうがのみそしる (小)678Kcal (中)816Kcal</p>	<p>5 黒小リクエスト ヨーグルト プロカリサラダ とりにくのからあげ (2こ) ナン キーマカレー (小)715Kcal (中)932Kcal</p>	<p>6 おすすめ朝ごはん献立 りんご れんこんのきんぴら あじつけのり さばのおろしソース ごはん かきたまじる (小)639Kcal (中)756Kcal</p>	<p>7 黒保リクエスト はるさめサラダ にくしゅうまい (保小2こ中3こ) ごはん はっぼうさい (小)646Kcal (中)759Kcal</p>
<p>11 オレンジ もやしのごまあえ ぶたにくとごぼうの いためもの ごはん はくさいのみそしる (小)603Kcal (中)723Kcal</p>	<p>12 ミルクプリン だいこんのべっこうに さつまいもの天ぷら あきのみかくごはん もずくじる (小)669Kcal (中)784Kcal</p>	<p>13 りんご はくさいのごまあえ とりにくとポテトの ケチャップがらめ ごはん けんちんじる (小)671Kcal (中)803Kcal</p>	<p>14 白川米の日 ごもくまめ いわしのごまフライ ごはん (町内産) あかだし (小)696Kcal (中)835Kcal</p>	<p>15 もやしのおかかあえ おちゃさつまいも むしパン きつねうどん (小)717Kcal (中)903Kcal</p>
<p>18日~22日は野菜週間 です。 ~ 1日350gの野菜を食べましょう ~</p>				
<p>18 歯の日 きんぴらごぼう あげだし豆腐 (保小1こ中2こ) ごはん かぼちゃのみそしる (小)654Kcal (中)796Kcal</p>	<p>19 りんご キャベツのいそかあえ ちくわの天ぷら (2こ) まいたけごはん たまふのすましじる (小)564Kcal (中)663Kcal</p>	<p>20 だいすのいそに さわらのもみじやき ごはん しろみそしる (小)682Kcal (中)813Kcal</p>	<p>21 オレンジ シャキシャキサラダ チキンチキンごぼう ごはん さといのみそしる (小)639Kcal (中)761Kcal</p>	<p>22 りんご はくさいサラダ こんこんスナック ソフトめん にくみそソース (小)688Kcal (中)878Kcal</p>
<p>25 アセロラゼリー ちゅうかサラダ あつあげのちゅうかいため ごはん たまごスープ (小)638Kcal (中)751Kcal</p>	<p>26 図書献立「おだんごパン」 コールスローサラダ チキンカツ おだんごパン (まるパン) とうにゅうコーンスープ (小)683Kcal (中)846Kcal</p>	<p>27 有機米の日 かき あきのふきよせに さんまのかばやき ごはん (有機米) なめこのみそしる (小)756Kcal (中)899Kcal</p>	<p>28 歯の日 わかめサラダ チョコタフィー きのごカレー (小)722Kcal (中)870Kcal</p>	<p>29 ハロウィン献立 ハロウィンデザート さつまいもサラダ オムレットマトソース ツナピラフ はくさいスープ (小)683Kcal (中)800Kcal</p>