



# 10月 よていにんだて表

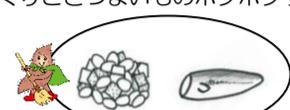
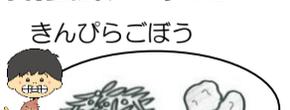
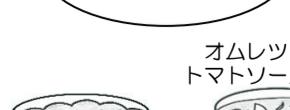


令和6年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金
<b>焼き魚の食べ方</b>  頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。 1. 背びれや胸びれを取り、上の奥に歯をさし、上の身を頭の方向から食べます。 2. 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて舐めます。 3. 頭と中骨は血の奥に歯をさし、下の身も頭の方向から食べます。 4. 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまごめておきます。 (小)基準650Kcal (中)基準830Kcal	<b>1</b>  グリーンサラダ  マーシャルピーンズ ささみのピカタ  コッパパン ミネストローネ (小)680Kcal (中)856Kcal	<b>2</b>  オレンジ こまつなのごまあえ  さばのおろしだれ  むぎごはん かぼちゃのみそしる (小)639Kcal (中)755Kcal	<b>3</b>  有機新米ごはん ミニみかんゼリー れんこんきんぴら  こうやどうふのカップやき  ゆうきしんまいごはん とうがんじる (小)663Kcal (中)796Kcal	<b>4</b>  ぎふ応援給食 ぎふりんごゼリー くりとさつまいものホクホクサラダ  さんまのしおやき  むぎごはん とりだんごじる (小)709Kcal (中)814Kcal
<b>7</b>  ぶどうグミ ゆかりあえ  ぶたにくとかぼちゃのあげに  むぎごはん たまねぎのしろみそしる (小)646Kcal (中)766Kcal	<b>8</b>  歯の日 ミニアセロゼリー ぶくじんづけあえ  だいすとかぼかなのあげがらめ  きこカレーライス (小)732Kcal (中)881Kcal	<b>9</b>  りんご ちゅうかサラダ  あつあげのちゅうかいため  むぎごはん はるさめスープ (小)603Kcal (中)713Kcal	<b>10</b>  目の愛護デー ブルーベリーゼリー わかめのすのもの  しろみざかなのレモンあじ  にんじんごはん かきたまじる (小)595Kcal (中)710Kcal	<b>11</b>  白保希望献立 れいとうもも はるさめサラダ  とりにくのからあげ(2こ)  きつねうどん (小)725Kcal (中)901Kcal
<b>14</b> <b>スポーツの日</b> 	<b>15</b>  りんご 十三夜 あきのふきよせに  ぎんざけのしおやき  むぎごはん さといものみそしる (小)652Kcal (中)775Kcal	<b>16</b>  オレンジ 白川新米ごはん だいこんのべっこうに  さつまいものごまごまてんぷら  しらかわしんまいごはん にくだんごじる (小)704Kcal (中)841Kcal	<b>17</b>  朝ごはん ヨーグルト キャベツサラダ  はさんでたべよう! ポイルウインナー  きりめりりコッパパン わかめとたまごのスープ (小)652Kcal (中)794Kcal	<b>18</b>  歯の日・白川茶の日 きりほしだいこんのおちゃサラダ  ごまおやこまめ  ソフトめんミートソース (小)732Kcal (中)940Kcal
<b>21</b>  りんご 有機新米ごはん いろおから  チキンチキンごぼう  ゆうきしんまいごはん しろみそしる (小)664Kcal (中)790Kcal	<b>22</b>  なまパイ ビビンバのぐ  かぼちゃのかんこくあげ  むぎごはん わかめスープ (小)652Kcal (中)778Kcal	<b>23</b>  ミニりんごゼリー ほうれんそうのおかかあえ  さばのてりやき  ぎふだいこんなめし だいこんのみそしる (小)600Kcal (中)710Kcal	<b>24</b>  かき だいすのいそに  さけのもみじやき  むぎごはん さわにわん (小)652Kcal (中)770Kcal	<b>25</b>  フルーツあんにん チンゲンサイサラダ  あげぎょうざ(保小2、中3こ)  しょうゆラーメン (小)600Kcal (中)716Kcal
<b>28</b>  りんご 歯の日 あおりんごグミ キャベツのいそかあえ  ぶたにくとごぼうのいたためもの  むぎごはん かみなりじる (小)657Kcal (中)783Kcal	<b>29</b>  ミニぶどうゼリー もやしサラダ  だいがくいも  むぎごはん マーポー豆腐 (小)714Kcal (中)858Kcal	<b>30</b>  りんご 白小青空給食 きんぴらごぼう  とりにくのからあげ(2こ)  むぎごはん ゆばのすましじる (小)660Kcal (中)781Kcal	<b>31</b>  ハロウィンデザート コールスローサラダ  オムレツトマトソース  ハムピラフ ポトフ (小)632Kcal (中)739Kcal	<b>今月の地場産物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>玉ねぎ</li> <li>小松菜</li> <li>とうがん</li> <li>さつまいも</li> <li>れんこん</li> <li>かぼちゃ</li> <li>白川米</li> <li>有機米</li> <li>白川茶</li> <li>みそ</li> <li>豆腐</li> <li>油あげ</li> </ul> 