








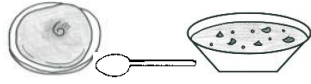


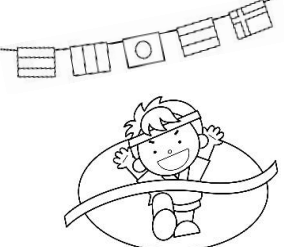




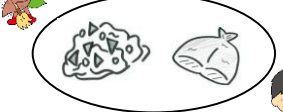
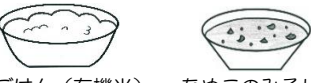

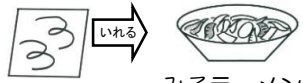




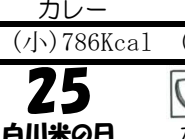



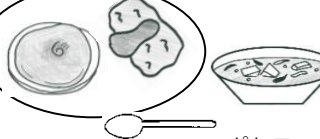








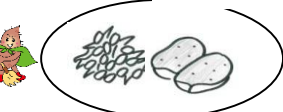

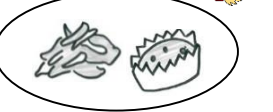




# 10月 よていにいんだて表

4年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金
<b>3</b> フルーツあんじん ちゅうかサラダ  あつあげのちゅうかいため  ごはん ちゅうかたまごスープ (小)636Kcal (中)749Kcal	<b>4</b> なし れんこんのきんぴら  かつおのレモンあえ  ごはん しろみそしる (小)613Kcal (中)732Kcal	<b>5</b> パイナップル もやしのナムル  あげぎょうざのあますあん (保小2、中3)  ごはん はっぼうさい (小)688Kcal (中)843Kcal	<b>6</b> コールスローサラダ  ぶたにくのりんごソース  くるパン とうにゅうコンスープ (小)697Kcal (中)868Kcal	<b>7</b> 目の愛護デー献立 フルーベリーゼリー わかめのすのもの  さばのおろしあんかけ  にんじんごはん かきたまじる (小)684Kcal (中)809Kcal
<b>10</b> スポーツの日 	<b>11</b> きよほう ひじきのいために  こうやどうふの カップやき  ゆかりごはん かぼちゃのみそしる (小)699Kcal (中)834Kcal	<b>12</b> れんこんのごまマヨサラダ  とうふのにくみそかけ  ごはん とうがんじる (小)654Kcal (中)801Kcal	<b>13</b> 有機米の日 かき いりおから  さんまのかばやき  ごはん(有機米) なめこのみそしる (小)754Kcal (中)898Kcal	<b>14</b> 佐見保17クエスト りんごゼリー きゃべつのうめあえ  とりにくのからあげ  みそラーメン (小)712Kcal (中)834Kcal
<b>17</b> ミルクプリン はるさめサラダ  わかさぎのからあげ (保小3・中4)  ごはん ぶたどんのぐ (小)723Kcal (中)842Kcal	<b>18</b> 歯の日 あおりんごグミ ごぼうサラダ  チョコタフィ  カレー  (小)786Kcal (中)945Kcal	<b>19</b> なし もやしのおかかあえ  さわらのこうじやき  くりごはん あかみそしる (小)612Kcal (中)724Kcal	<b>20</b> スライスチーズ あきのカクテルゼリー  チキンカツ  ごめこまるパンきりめりり ポトフ (小)706Kcal (中)850Kcal	<b>21</b> 野菜の日 ぶたにくとごぼうのいためもの  さつまいもてんぷら  ごはん すましじる (小)636Kcal (中)755Kcal
<b>24</b> オレンジ かんてんのごますあえ  ぶたにくとさつまいもの かりんとう  ごはん けんちんじる (小)660Kcal (中)793Kcal	<b>25</b> 白川米の日 かき さといものうまに  さけのなんばんす  ごはん(白川米) ぶのすましじる (小)666Kcal (中)803Kcal	<b>26</b> りんご きりぼしのにもの  さばのてりやき  ごはん ぶたじる (小)697Kcal (中)809Kcal	<b>27</b> 図書献立 りんごジャム まめまめサラダ  とりにくのハーブやき  はいがまるパンきりめりり きのこのシチュー (小)755Kcal (中)890Kcal	<b>28</b> 歯の日 ごぼうソテー  おちやさつまいもむ しパン  きつねうどん (小)757Kcal (中)902Kcal
<b>31</b> ハロウィン献立 ハロウィンデザート かぼちゃサラダ  オムレツのトマトソースかけ  チキンライス コンソメスープ (小)687Kcal (中)804Kcal	<b>今月の地場産物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・とうがん ・じゃがいも</li> <li>・里芋 ・さつまいも</li> <li>・れんこん</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・干しいたけ</li> <li>・みそ</li> <li>・豆腐</li> <li>・油あげ</li> </ul> 			

**21日 野菜の日「ごぼう」**  
 ごぼうは「食物せんい」が多い野菜です。食物せんいは、おなかを掃除して、体を健康に保つ働きがあります。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。  
 10月26、27日は、朝ごはんにちなんだ献立です。  
 みなさんが毎日食べている朝ごはんは、どちらに近いかな？

**27日 図書献立**  
**「14ひきのあさごはん」**

「14ひきのあさごはん」  
 おとうさん おかあさん  
 おじいさん おばあさん  
 そしてきょうだい 10ひき。  
 ほくらは みんなで  
 14ひき かぞく。

もりのあさ。  
 14ひきのあさごはんは、  
 パンにスープに木の葉のジャム。  
 げんきな1日ははじまりです。

