

10月 給食だより

2024年

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 ♥🍴のついてるものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥7日(月)～11日(金)は「か」がかわ印給食ウイーク及び「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物				穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1火	むぎごはん	とうふのやさいあんかけ やさいのこんぶあえ にくじゃがりんご	こめ おおむぎ こめこ じゃがいも こんにやく	ごま	とうふ ぶたにく しおこんぶ ちりめん	にんじん はねぎ さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご		17木	こめこパン	ぶたにくのせきみソース キャベツのサラダ ポトフ オレンジ	こめこパン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく きゅうり はねぎ ハム ウィンナー	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ	はねぎ にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	はなさい だいこん たまねぎ ゆずすだち ぼんかん
2水	ピビンバ	かきあげ やさいスープ	こめ おおむぎ さとう てんぷらこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン	にんにく にんじん こまつな ブロッコリー			18金	むぎごはん	さばのしおやき ごしきあえ だいこんのそぼろに しこくゼリー	こめさとう おおむぎ わさんぼん でんぶん ゼリー	ごま	さば とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	はなさい だいこん たまねぎ ゆずすだち ぼんかん	
3木	ミルクパン	とりにくのレモンかけ ひじきのサラダ ミネストローネ	パン さとう こめこ ペンネ	あぶら	とりにく ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが レモン コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく		21月	コッペパン	とりにくのガーリックやき はるさめ さとう じゃがいも	パン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きゅうり コーン キャベツ たまねぎ はなさい りんご	
4金	★ チキンカレー	だいたいごんサラダ だいたいごんにほしのあげ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく だいたいごん	ぎゅうにゅう かえり ヨーグルト	たまねぎ にんにく だいこん はなさい		22火	むぎごはん	いわしのかばやき こまつなのおひたし さつまじる	こめ さとう おおむぎ でんぶん こんにやく さつまいも	あぶら	いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	
7月	か コッペパン	かまあげいりのフライ こまつなのドレッシングあえ ふるさとスープ みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かまあげいりの フライ	キャベツ もやし たまねぎ レタス だいこん みかん		23水	わかめごはん	ちくわのみみじあげ こまつなもやしのごまあえ あつあげのみそしる かき	こめ おおむぎ てんぷらこ	あぶら ごま	ちくわ あつあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	レモン もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ かき	
8火	か むぎごはん	ふるさとの食 再発見週間 ぶたにくのしょうがやき キャベツのおひたし ふしめん	こめ おおむぎ さとう ふしめん でんぶん	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ もやし		24木	コッペパン	チリコンカン ごぼうのサラダ こにほしのごまがらめ	パン さとう	あぶら ごま	だいたいごん ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん キャベツ えだまめ	
9水	か ごはん	はまちのてりやき げんきサラダ とんじる	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	はまち ハム かつおぶし ふしめん とうふ	ぎゅうにゅう こまつな	キャベツ きゅうり コーン ごぼう じゃがいも		25金	★ むぎごはん	★ チキンなんばん らりるれんたスのサラダ わかめスープ タレタレソース アボカドゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら タレタレ ソース	とりにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき わかめ	にんじん はねぎ	レタス キャベツ えのきたけ たまねぎ アボカド	
10木	か スイートロールパン (幼小1・2年なし)	しっぽくうどん とりにくのしおこうやき こまつなごまあえ	パン うどん さといも しおこうじ	ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう えのきたけ にんにく もやし		28月	ぜんりゅうふんパン	しろみざかなのあまずあんかけ じゃがいものサラダ ぐだくさんスープ てづくりりんごジャム	ぜんりゅうふん パン でんぶん さとう こめこ じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり はなさい たまねぎ りんご レモン	
11金	か ちらしずし	あげもん きゅうりとわかめのすのもの だいたいのもの	こめ さとう さつまいも てんぷらこ こんにやく	あぶら	あぶらあげ こうやどうふ たまご だいたいの ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ごぼう しいたけ れんこん きゅうり		29火	いりこめし	ハモのからあげ やさいのいろどりあえ まごわやさしいに	こめ さといも さとう こんにやく	あぶら ごま	あぶらあげ ハモ だいたいの ぶたにく ちくわ	かえり ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ごぼう キャベツ コーン もやし しいたけ	
15火	むぎごはん	マーボーとうふ こまつなのナムル こにほしのいそあじ りんご	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが りんご もやし		30水	むぎごはん	ひめじおでん やさいのあえもの いかなごのくぎに くろまめ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	とりにく てんぷら あつあげ みそ くろまめ	ぎゅうにゅう こんぶ いかなご	にんじん こまつな	だいこん しょうが キャベツ もやし	
16水	むぎごはん	とうふのそぼろかけ もやしのあまずあえ チヌだんごじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん		とうふ とりにく ハム みそ チヌだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ		31木	ドライカレーサンド	パン マカロニ パンブキンサラダ ABCスープ	パン マカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだまめ にんにく	

★…観音寺中学校オリジナル給食 2年生が家庭科の授業を通して、「部活動の特性に合わせた給食」として献立を作成しました。11月にも登場する予定です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

…「中部中学校オリジナル」給食 給食委員会が「学校行事や生徒会目標にあわせた給食を考えよう」と献立を作成しました。1・2月にも登場する予定です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。
 …「全国味めぐり給食」 今月は、兵庫県にちなんだ料理『ひめじおでん』『いかなごのくぎに』『くろまめ』が登場します。ぜひお楽しみに！