

御嵩町ホームページに献立表をのせています。
 警報の発令等による給食中止の場合、献立の変更を
 前日に「お知らせ」として載せますので、ホームページ
 をご確認ください。

★都合により、献立を変更することがあります。
 ご了承ください。
 ＊O印は学校配送 ＊牛乳は毎日つきます。



せんいマン週間(10/5~9)
 食物せんいは、おなかの調子を整えます。腸が健康だと病気にかけにくくなって、体が元気になるよ！
 10/12~16は「げんきアップ週間」がありますよ！

月	火	水	木	金
<p>10月27日「図書ごんだて」 「すがたをかえる食べ物 ①大豆」</p> <p>大豆は、「畑のお肉」といわれるほど、栄養が豊富です。給食では、大豆がいろいろな食べ物に変身して、登場します。さがしてみてね！</p>	<p>「やさいの日」 今月のやさいの日は、ごぼうサラダです。</p> <p>岐阜県産の水産物と飛騨牛の活用推進事業により、岐阜県の魚と岐阜県産飛騨牛が給食にできます。おたのしみに！！</p> <p>Oひだぎゅうどんのぐ 10月20日 O岐阜県産あゆのからあげ 10月28日</p>	<p>すのもの(あおじドレ)</p> <p>やさしいっぱいのやきにく</p> <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p> <p>小618kcal 中786kcal</p>	<p>1日</p> <p>はちみつ&マーガリン</p> <p>にんじんサラダ(やさしいっぱいドレ)</p> <p>とりにくのバジルやき</p> <p>だいずとしょうゆ ウィナーのスープ</p> <p>小730kcal 中877kcal</p>	

「せんいマン」週間 ~食物せんいをとっておなかを健康にし、元気アップしよう~

<p>5日</p> <p>きりぼしののもの</p> <p>れいとうみかん</p> <p>わかさぎのなんばんず</p> <p>むぎごはん みたけみそのみそしる</p> <p>小661kcal 中833kcal</p>	<p>6日</p> <p>せんいマンサラダ(パンパンジードレ)</p> <p>とりにくとだいずのあまから</p> <p>むぎごはん きのこじる</p> <p>小643kcal 中818kcal</p>	<p>7日 目によい献立</p> <p>ブルーゼリー</p> <p>ひじきののもの</p> <p>さつまいもてんぷら</p> <p>にくうどん</p> <p>小662kcal 中818kcal</p>	<p>8日</p> <p>ちくぜんに</p> <p>なし</p> <p>さわらのもみじやき</p> <p>くりごはん</p> <p>小650kcal 中776kcal</p>	<p>9日 やさいの日</p> <p>ごぼうサラダ(かおりゴマドレ)</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>コッペパン ポークピーンズ</p> <p>小660kcal 中823kcal</p>
<p>12日</p> <p>じゃがいものうまに</p> <p>さばのカレーやき</p> <p>むぎごはん すましじる</p> <p>小670kcal 中856kcal</p>	<p>13日</p> <p>きりぼしの はりはりづけ</p> <p>りんご</p> <p>そぼろごはんのぐ</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>小635kcal 中810kcal</p>	<p>14日 上中希望献立</p> <p>はるさめサラダ(ちゅうかドレ)</p> <p>ござかな</p> <p>とりのからあげ(小2 中3)</p> <p>ラーメン</p> <p>小664kcal 中814kcal</p>	<p>15日</p> <p>わかめサラダ(あおじドレ)</p> <p>のりのつくだに</p> <p>ししゃものごまあげ</p> <p>むぎごはん かんとうに</p> <p>小591kcal 中792kcal</p>	<p>16日</p> <p>きゃべつサラダ(マヨネーズ)</p> <p>チキンカツ</p> <p>まるパン やさいスープ</p> <p>小628kcal 中792kcal</p>
<p>19日</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>かつおのレモンあえ</p> <p>むぎごはん しろみそしる</p> <p>小692kcal 中896kcal</p>	<p>20日 ひだ牛の日</p> <p>うめおかかあえ</p> <p>ごはんにのせてたべよう</p> <p>れんこんチップス</p> <p>ひだぎゅうのぎゅうどんのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>小720kcal 中907kcal</p>	<p>21日</p> <p>もやしのサラダ(パンパンジードレ)</p> <p>ミルクゼリー</p> <p>いかのいそべあげ</p> <p>ソフトめんのちゅうかソース</p> <p>小669kcal 中834kcal</p>	<p>22日</p> <p>カクテルゼリー</p> <p>ぎょうざのあますあん(小2 中3)</p> <p>むぎごはん はっぼうさい</p> <p>小696kcal 中894kcal</p>	<p>23日</p> <p>ポテとだいずのサラダ(マヨネーズ)</p> <p>とりにくのりんごソースがけ</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>はいがパン</p> <p>小632kcal 中803kcal</p>
<p>26日</p> <p>ごまあえ</p> <p>さばのみそかけ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>小646kcal 中811kcal</p>	<p>27日 すがたをかえる大豆</p> <p>おからのミルクに</p> <p>図書ごんだて</p> <p>ぶたにくとこうや豆腐のあげに</p> <p>だいずごはん</p> <p>みたけみそのみそしる</p> <p>小697kcal 中849kcal</p>	<p>28日 岐阜県のおゆ</p> <p>はくさいサラダ(あおじドレ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あゆのからあげ</p> <p>さといもごはん</p> <p>小652kcal 中762kcal</p>	<p>29日</p> <p>きゃべつサラダ(マヨネーズ)</p> <p>チョコタフィ</p> <p>カレーライス</p> <p>小706kcal 中896kcal</p>	<p>30日</p> <p>ひじきのサラダ(やさしいっぱいドレ)</p> <p>さけのムニエル(レモンじる)</p> <p>さつまいものミルクスープ</p> <p>くらコッペパン</p> <p>小690kcal 中868kcal</p>

