

令和3年

10月のよていにごんたてひょう

御嵩町
学校給食センター

★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。



やさい週間(10/11~15)

やさいには、体によい働きがたくさんあります。
1日に350gのやさいを食べて、健康な体を作ろう!
11日のかぼちゃコロッケには岐阜県産のミナモがプリント
されています。お楽しみに!

読書の秋です。

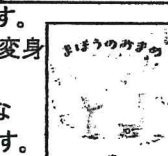
今月は「図書献立」が2冊です!

22日「パムとケロのぞらのたび」

おじいちゃんから届いた小包の中身は、組み立て式の飛行機。パムとケロは飛行機にのって、おじいちゃんの家へ向かいます。

26日「まほうのおまめだいずのたび」

大豆はいのちを支える豆です。大豆がいろいろな食べ物に変身し、大豆と旅する物語。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。



成長期に不足しがちな鉄とカルシウムをとりましょう!

今年も向陽中学校の1年生が、家庭科の授業で鉄とカルシウムが
多くとれる料理を考えました。

「鉄カル献立」...4日・29日

4日 きりぼしだいこんとわかさぎには、鉄とカルシウムが多く含まれています。
29日 きこのには、カルシウムの吸収を促すビタミンDが多いことに着目して、きのこのミルクスープを考えてくれました。



金

1日

にんじんサラダ
(やさしいっぱいドレ)



オムレツのあんかけ



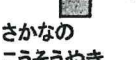
くろパン

ポークビーンズ

小670kcal 中840kcal

8日 目によい献立

ブルーベリー ほうれんそう
ジャム サラダ(やさしいドレ)



さかなの
こうそうやき



しよくパン

にんじんポタージュ

小741kcal 中901kcal

やさい週間

~やさいを残さず食べて、健康な体を作ろう~

11日

うめおかか
あえ
りんご
ミナモの
かぼちゃコロッケ



むぎごはん ぶたじる

小659kcal 中805kcal

12日

さんいマンサラダ
(パンパンジードレ)
とりにくとごぼうの
あまから



むぎごはん きのこじる

小642kcal 中816kcal

13日

ちくぜんに
ミルクゼリー
ごまお
さわらのもみじやき



くりごはん

小650kcal 中776kcal

14日

すのもの (あおじドレ)
やさしいっぱいやきにく



むぎごはん ちゅうかスープ

小624kcal 中793kcal

15日

ごぼうサラダ
(かおりごまドレ)
タンドリーチキン



コッペパン やさいスープ

小580kcal 中728kcal

18日

きんぴらごぼう
おなしゼリー
かつおのレモンあえ



むぎごはん しろみそしる

小722kcal 中916kcal

19日

はるさめサラダ(パンパンジードレ)
ぎょうざのあまずあん
(小2 中3)

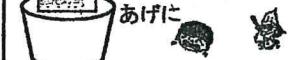


むぎごはん はっぼうさい

小676kcal 中872kcal

20日

わかめサラダ
(あおじドレ)
だいずとごまかなの
あげに



ソフトめんのみートソース

小684kcal 中863kcal

21日

かんてんのごまずあえ
いわしのあまだれ



むぎごはん けんちんじる

小675kcal 中838kcal

22日 図書献立

ホットドッグを
つくって
たべよう。
ケチャップソース
やきウインナー



きりめいりコッペパン

小599kcal 中760kcal

25日

ごまあえ
さばのみそかけ



むぎごはん かきたまじる

小625kcal 中790kcal

26日 大豆の変身献立

おからの
ミルクに
ぶたにくとこうや豆腐のあげに

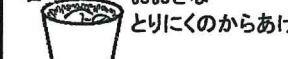


だいずごはん みたけみその
みそしる

小693kcal 中835kcal

27日

だいこんサラダ
(あおじドレ)
おかき
おおきな
とりにくのからあげ



さといもごはん

小663kcal 中783kcal

28日 上之郷中希望献立

もやしサラダ(パンパンジードレ)
カツカレーを
つくって
たべよう。
カスタード
プリン



カレーライス

小798kcal 中993kcal

29日 鉄カル献立

ひじきのサラダ
(やさしいっぱいドレ)
ささみのピカタ



きのこの
ミルクスープ

小593kcal 中743kcal

御嵩町学校給食センター

19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		10月の加工食品・添加物		
八宝菜		ミートソース		けんちん汁		ポテト きゃべつ		かきたま汁		御膳所の味噌汁		星芋ごはん		カレーチュー		きのこのクリームスープ		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
はくさい		豚ひき肉		里芋		キャベツ		にんじん・皮つ		冷凍豆腐		アルファ化米		じゃがいも		はくさい		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
チンゲンサイ		たまねぎ		ねぎ		たまねぎ		ねぎ		油あげ		里芋		にんじん・皮つ		にんじん・皮つ		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
にんじん・皮つ		にんじん・皮つ		にんじん・根・皮		にんじん・皮つ		のききたけ		だいこん(根)		にんじん・皮つ		たまねぎ		しめじ(木口)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
たまねぎ		ダイスターズ		にんじん・皮つ		ベーコン(豚)		冷凍豆腐		にんじん		鶏もも皮つき		ダイスターズ		マッシュルーム		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
ねぎ		キャベツ 3k		こぼろ		じゃがいも		かきたま		干ししいたけ		切り干し大根		ダイスターズ		マッシュルーム		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
もやし(緑豆)		トマトビュレ		冷凍豆腐		チンゲンサイ		揚げ餅		えのきたけ		切り干し大根		サラダ油		たまねぎ		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
うすら肉・水煮		ソース(中濃)		ねぎ		セロリ		カットわかめ		カットわかめ		油あげ		おろし生菜		ポテト芋		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
豚もも肉2cm		洋風だし		プレーク節		ロース		しゅうゆ(こいく)		煮干し		サラダ油		おろしにんにく		上新粉		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
干しいたけ		コシコシ(乾焼)		しゅうゆ(こいく)		こしょう(白)		塩(並塩)		和風だし		酒		ワイン(赤)		牛乳(調理用)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
かき油		塩(並塩)		和風だし		塩(並塩)		プレーク節		豆みそ		三温糖		塩(並塩)		チキンコンソメ		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
おろし生菜		こしょう(白)		塩(並塩)		チキンコンソメ		和風だし		みたけみそ		しゅうゆ(こいく)		こしょう(白)		塩(並塩)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
三温糖		サラダ油		いわしの指あげ		ワイン(白)		でんぶ		豚肉と高野豆腐の揚げ		和風だし		洋風だし		こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
こしょう(白)		ルウ用小麥粉		いわし開き		サラダ油		練のり		豚肉と高野豆腐の揚げ		和風だし		洋風だし		こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
中華だし		1 サラダ油		4 酒		1 焼きウインナー		1 食塩		0.5 しゅうゆ(こいく)		0.8 鶏もも皮つき		1 しゅうゆ(こいく)		1.2 ワイン(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
かき油		3 おろしにんにく		0.5 おろし生菜		1 ロングウインナー		1 食塩		1.5 しゅうゆ(こいく)		1.5 しゅうゆ(こいく)		2.7 ケチャップ 3k		7 カツオエキス		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
塩(並塩)		0.05 おろし生菜		0.5 でんぶ		5 ケチャップ 1食		10 塩(並塩)		0.4 おろし生菜		0.5 おろし生菜		0.5 おろし生菜		0.5 味噌エキス		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
しゅうゆ(こいく)		3 ワイン(赤)		1 小麦粉・薄力粉		0.5 秋のカカテルゼリー		1 酒		1.5 おろしにんにく		0.3 おろしにんにく		0.2 ハウ用小麥粉		4.6 さきみぎ(煮湯)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酒		1 三温糖		0.4 大豆油		25 ゼリー ぶどう		25 しゅうゆ(こいく)		1 でんぶ		5 酒		0.7 サラダ油		3 鶏さき身(煮湯)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
ごま油		0.5 大豆と小豆の揚げ		1 しゅうゆ(こいく)		2.5 ゼリー 梨		28 みりん本みりん		1 薄力粉		4 ごま油		0.35 純かり		0.6 塩(並塩)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
水		6 大豆(国産) 乾		13 酒		2 ゼリー かん		20 みりん本みりん		4 しゅうゆ(こいく)		0.6 小麦粉・薄力粉		2 ロース		0.01 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
でんぶ		2.5 でんぶ		3.2 みりん本みりん		1.5 2 グレープジュ		10 三温糖		4.5 大豆油		4 大豆油		2 鶏むね皮なし		1 小麦粉・薄力粉		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
餃子のあますあん		大豆油		1 三温糖		3 でんぶ		0.16 切り目入り小型パン		3 コーン(缶) 詰		10 キャベツ(中濃)		1 小麦粉・薄力粉		1 小麦粉・薄力粉		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
餃子		2 バリッジュ		3 でんぶ		0.16 切り目入り小型パン		3 コーン(缶) 詰		10 キャベツ(中濃)		1 小麦粉・薄力粉		1 小麦粉・薄力粉		1 小麦粉・薄力粉		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
大豆油		3 あおのり(煮干し)		0.1 水		2 寒天のごまあえ		1 普通牛乳		キャベツ		30 鶏(2頭)		3 だいこん・根・皮		30 塩(並塩)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
しゅうゆ(こいく)		1.5 三温糖		1.5 しゅうゆ(こいく)		1.6 角寒天		0.5 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
三温糖		1.5 しゅうゆ(こいく)		2.2 きゅうり		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢・米酢		1.5 水		2.2 きゅうり		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
でんぶ		0.15 わかめ入りサラダ		0.4 にんじん・皮つ		8 3 にんじん・皮つ		3 キャベツ		3 鶏ひき肉		1.6 ホールコン		0.2 青じどレッシュ		5 大豆油		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)	13日(水)	22日(金)
酢		キャベツ		10 角寒天		10 角寒天		1 牛乳(普通牛乳) 1本		キャベツ		10 コチジャン		1 にんじん・皮つ		5 こしょう(白)		10月2日(金)</		

米・・・岐阜県 牛乳・・・岐阜県 パン、麺・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・町内産、岐阜、愛知、長野、千葉、北海道、青森、徳島、九州等
食肉・・・岐阜、宮崎、徳島、オーストラリア等 魚介類・・・北海道、韓国、ノルウェー等