



10月

給食だより

早ね・早おき・朝ごはん

令和3年 須田共同調理場

Main table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (1-31). Includes menu items, ingredients, and nutritional information.

10月10日は目の愛護デー

秋はスポーツ観戦にもピッタリな季節です。スポーツを目で見たり楽しむためにも、目を大切にしましょう。色の濃い野菜や魚には、目の健康に欠かせない栄養素が多く入っていますよ。

いろいろな食べ物をおいしく食べて、目を大切にしよう*



予定など
こんだて
※食材等の状況により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

4
ごはん
肉じゃが
鉄火みそ
ごま酢和え
牛乳
豚肉 大豆 ツナ 牛乳

5
ソフトめん
ちゃんぽんスープ
ししゃもフライ
わかめサラダ
牛乳
豚肉 かまぼこ なると ししゃも わかめ 牛乳

6
ごはん
なめこのみそ汁
炒り鶏
塩昆布づけ
牛乳
油揚げ 豆腐 鶏肉 昆布 牛乳

7
黒糖パン
さつまいもポターージュ
鶏肉のハーブ焼き
大豆サラダ
牛乳
ベーコン 鶏肉 大豆 ハム 牛乳

8
加茂西小 給食なし
ごはん
かぼちゃのみそ汁
鮭の塩焼き
小松菜の炒め物
牛乳 プルベリ-タルト
油揚げ 鮭 牛乳

11
ごはん
キャベツとあさりのスープ
ツナそぼろ丼の具
牛乳
(プルベリ-タルト(西小のみ))

12
コッペパン
野菜スープ
チリピーンズ
コーンサラダ
牛乳
ベーコン 豚肉 大豆 牛乳

13
ごはん
根菜の具汁
いわしのみぞれ煮
切干大根のごま炒め
牛乳
鶏肉 大豆 いわし 牛乳

14
ココア揚げパン
肉団子のトマトスープ
チキンサラダ
牛乳
鶏肉 豚肉 牛乳

15
ごはん
鶏肉ときのこのカレー
海藻サラダ
牛乳
鶏肉 海藻 牛乳

18
加茂西小 給食なし(弁当)
19日(火) 食育の日 献立
~世界の料理を味わおう~
10月は「韓国」の料理を給食で味わいましょう。新潟特産の米粉や豚肉、野菜を使って作ります。楽しんで食べましょう。

19
食育の日 献立
ゆでうどん
カルクグス(韓国式うどん)
サムギョブサル(豚肉の焼き肉風)
韓国風のりのサラダ
アルビ牛乳
韓国
鶏肉 油揚げ 豚肉 のり 牛乳

20
ごはん
けんちん汁
さばのみそ煮
荳わかめのきんぴら
牛乳
鶏肉 豆腐 さば さつまいも 荳わかめ 牛乳

21
コッペパン 伊ダツツ
あさりのチャウダー
オムレツ ケチャップソースかけ
きのこ青菜のソテー
牛乳
あさり ベーコン 鶏卵 牛乳

22
ごはん
豚汁
麩カツ
キャベツのきざみ漬け
牛乳
豚肉 豆腐 麩 牛乳

25
加茂西小・須田中 振替休業日
ごはん
豆腐のみそ汁
肉団子
和風マカロニサラダ
牛乳
わかめ 豆腐 ハム かつお節 鶏肉 豚肉 牛乳

26
中華めん
豆乳担々麺スープ
コーンしゅうまい
きのこの煮びたし
牛乳
豚肉 豆乳 しゅうまい 牛乳

27
ごはん
五目あんかけ丼の具
ごまあえ
梨
牛乳
豚肉 かまぼこ なると 牛乳

28
丸パン
ミネストローネ
メンチカツ
もやしとツナのカレーあえ
牛乳
ベーコン 豚肉 ツナ 牛乳

29
栗ごはん
沢煮椀
鮭の焼き漬け
おかかあえ
牛乳 チーズ(中学のみ)
豚肉 かまぼこ 鮭 かつお節 牛乳(チ-ズ)