

# 2022ねん 10がつ きゅうしょくこんだてひょう いがかこ給食センター元氣



3	4	5	6	7
<p>牛乳 ほうれんそうの磯辺和え</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>麦ごはん わかめのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 557 kcal 26.6 g 14.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう さわらのり とろふ わかめ みそ</p> <p>き こめ むぎ</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ</p>	<p>牛乳 焼きうどん</p> <p>小魚の佃煮</p> <p>減量麦ごはん ゆかり和え</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 583 kcal 23.4 g 10.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう いだにく こさかな</p> <p>き こめ むぎ あぶら うどん さとう</p> <p>みどり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ きゅうり しそこ</p>	<p>牛乳 添え野菜 ソース</p> <p>メルルーサのフライ</p> <p>減量ミルクパン ペンネのソテー</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 601 kcal 27.3 g 20.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう ベーコン</p> <p>き ミルクパン こむぎ でんふん あぶら パンこ ペンネ</p> <p>みどり キャベツ たまねぎ</p>	<p>牛乳 ビーンズサラダ</p> <p>ごはんにかけてよう!</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 639 kcal 20.1 g 21.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう だいず</p> <p>き こめ あぶら パター こむぎ さとう じゃがいも</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ</p>	<p>牛乳 小松菜のごま和え</p> <p>豆腐田楽</p> <p>麦ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 601 kcal 24.2 g 16.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう みそ とろふ きゅうにゅう</p> <p>き こめ むぎ こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら</p> <p>みどり こまつな キャベツ しょうが ごぼう にんじん まこもたけ</p>
10 スポーツの日	11 芭蕉こんだて	12	13	14
<p>10/11 (火) 芭蕉こんだて</p> <p>伊賀でうまれた松尾芭蕉さんは、俳人となり日本中を旅してたくさん俳句を詠み、のこしてきました。芭蕉さんが、お弟子さんたちを招きもてなした「月見の献立」をアレンジし給食のメニューにしました。栗やいも、きのこなど山の幸をふんだんに使った料理だったそうです。</p>	<p>牛乳 小魚のごまからめ</p> <p>ブルーベリージャム チキンの菜の花オイル焼き</p> <p>カップパン ポテトスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 573 kcal 21.4 g 16.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう わかさぎ</p> <p>き こめ あぶら くり でんふん こめ さとう こま こんにやく ささいも</p> <p>みどり なましいたけ にんじん だいこん しょうが</p>	<p>牛乳 コールスロー</p> <p>コップパン ポテトスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 593 kcal 24.2 g 24.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう ベーコン</p> <p>き コップパン パンこ あぶら なのはなあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>みどり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ ブルーベリージャム</p>	<p>牛乳 みかん</p> <p>チンゲンサイの中華和え</p> <p>白ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 624 kcal 24.6 g 17.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう いだにく とろふ みそ</p> <p>き こめ ラード さとう でんふん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン みかん</p>	<p>牛乳 添え野菜 (ねぎソース)</p> <p>いかのねぎソースかけ</p> <p>麦ごはん 五目豆</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 634 kcal 28.6 g 16.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう いか とりにく だいず こんにゃく</p> <p>き こめ むぎ あぶら でんふん さとう こんにやく</p> <p>みどり キャベツ にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ ごぼう</p>
17	18 いがスマイル給食	19	20 秋まつりこんだて	21
<p>牛乳 香味漬け</p> <p>鮭の西京焼き</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 560 kcal 28.1 g 13.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とろふ</p> <p>き こめ むぎ さとう こま こんにやく</p> <p>みどり キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>牛乳 水菜のごま和え</p> <p>ツナふりかけ</p> <p>麦ごはん すき焼き</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 642 kcal 29.6 g 19.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう ツな</p> <p>き こめ むぎ あぶら こんにやく さとう こま</p> <p>みどり たまねぎ にんじん なましいたけ しろねぎ みずな はくさい</p>	<p>牛乳 ホワイトミートグラタン</p> <p>黒糖パン ドレッシングサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 608 kcal 25.4 g 21.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう チーズ</p> <p>き こくろパン あぶら こむぎこ マカロニ こめ パター さとう</p> <p>みどり にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり</p>	<p>牛乳 小松菜と白菜の和えもの</p> <p>きざみのり</p> <p>まつり寿司 かきたま汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 564 kcal 22.2 g 14.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう こやうどうふ いだにく</p> <p>き こめ さとう</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな はくさい えのきたけ ねぎ</p>	<p>牛乳 りんご</p> <p>フライドポテト</p> <p>麦ごはん 焼と精進のオスターソースゆめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 622 kcal 21.2 g 18.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう いだにく</p> <p>き こめ むぎ さとう でんふん あぶら ごまあぶら じゃがいも</p> <p>みどり にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン りんご</p>
24	25	26	27	28
<p>牛乳 スイートポテト</p> <p>ピラフ 野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 569 kcal 18.6 g 15.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく いだにく なまクリーム</p> <p>き こめ むぎ あぶら さつまいも さとう パター</p> <p>みどり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ</p>	<p>牛乳 キャベツときゅうりの漬かけ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (2こ)</p> <p>麦ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 672 kcal 25.6 g 22.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ あおりのり いだにく あつあげ</p> <p>き こめ むぎ こむぎこ でんふん あぶら さとう</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが にんじん だいこん</p>	<p>牛乳 キャベツ ケチャップソース</p> <p>ウインナー</p> <p>セルフウインナードッグ ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 579 kcal 22.8 g 23.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう ウインナー ベーコン</p> <p>き コップパン さとう あぶら じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ セロリ にんじん たまねぎ</p>	<p>牛乳 白菜とほうれんそうのおか和え</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>白ごはん 豚汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 665 kcal 26.5 g 27.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう さんま かつおぶし いだにく あぶらあげ みそ</p> <p>き こめ でんふん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり しょうが はくさい ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ</p>	<p>牛乳 にんじんとちやしのごま和え</p> <p>手巻きのみ ひきわり大豆みそ</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ 645 kcal 25.2 g 16.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう いだにく みそ だいず のり きゅうにゅう</p> <p>き こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも こんにやく</p> <p>みどり にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ</p>

★31ハロウィンこんだて★

牛乳 みかん

ジャンバラヤ パンプキンポターージュ

エネルギー たんぱく質 しじつ  
638 kcal 22.6 g 18.4 g

あか きゅうにゅう とりにく ウインナー えび なまクリーム

き こめ むぎ あぶら パター こむぎこ

みどり にんにく たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ みかん

その日のメニュー (もりつけ図)

みどり おおきなおわん ・うどん、ラーメン

みどり おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン

おしん ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ

おしん ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの

あか 血や肉、骨になる食品

き 熱や力のもとになる食品

みどり からだの調子をととのえる食品

いっしょに しまつき

新米の季節です!

お米は9~10月に収穫されます。給食でも今年収穫されたばかりの「新米」が提供されます。水分が多くみずみずしく、甘みやねばりが強くおいしいです。よくかんで食べるとよりうまみや甘みを感じられますよ!

\*給食では伊賀米コシヒカリを使用しています。

https://ja-jp.facebook.com/city.iga/

◎伊賀市Facebookのお知らせ◎

伊賀市のFacebookに、給食の情報をのせています。9月17日の投稿では、いがかこ給食センター元氣で製の皮をむきかutoffしている動画が見られます。ぜひご覧ください☆

今後も給食に関する情報を発信していきますので、よろしくお願いいたします。

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。