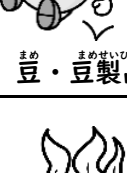
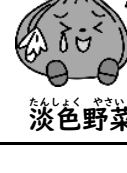
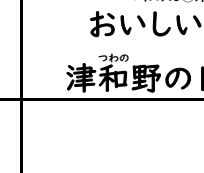
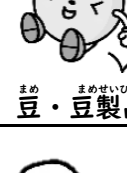
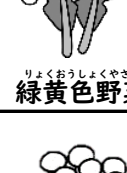


日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしゅく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	自 ご はん 等	しょくひんめい						家庭で おきなうもの
					ちやにくになる		からだのちょうしをとのえる		ちからやねつになる		
					たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しばう	
01	水		○コッペパン ☆アジのピザやき □ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾓﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ □ﾎﾄﾌ		アｼﾞ ささみ ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ	ぎゅうにゅう チーズ	ﾋｰﾏﾝ ｳﾞﾛｯｺﾘｰ にﾝｼﾞﾝ ｹﾍﾞﾂ	たまねぎ キャベツ コーン ぶなしめじ	コッペパン さとう じゃがいも	ごま ﾉｴｯｸﾞ ｴﾔﾅｰｽﾞ ごまあぶら	 淡色野菜
02	木	 人気メニュー リレー	○ごはん ☆ヒレカツ(小:1こ 中:2こ) □だいこんサラダ □とうふのみそしる	○	ぶたヒレカツ いとこまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら	 果物
03	金	 お月見献立	○ごはん ☆とりにくのゆずみそやき □こまつなごまあえ □けんちんじる ♪おつきみだんご	○	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ゆずかじゅう キャベツ ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ おつきみだんご (みたらし)	ごま	 魚料理
06	月		○ごはん ☆シイラのフライ □きゅうりとささみのマヨあえ □さわにわん	○	シイラ ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ こめこ パンこ マロニー	あぶら ﾉｴｯｸﾞ ｴﾔﾅｰｽﾞ	 豆・豆製品
07	火	 小泉八雲献立	○□ガンボスープ ☆ツナマヨオムレツ ♪フルーツヨーグルト	○	とりにく あさり ほたて ツナマヨオムレツ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ ｵｸﾗ にﾝｼﾞﾝ ｹﾍﾞﾂ ﾊﾟｾﾘ	にんにく たまねぎ セロリ おうとうかん みかんかん ﾊﾟｲﾝｶﾝ	こめ こめこ ﾅﾀﾃｺｺ	あぶら ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	 海藻
08	水		○コッペパン いちご&マーガリン ☆タラのもちもちおうごんやき □ハムサラダ □スパイススープ		ﾀﾗ ｴﾁﾝｸﾞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ｺｰﾝ ｹﾍﾞﾂ だいこん たまねぎ	コッペパン やまいも こめこ じゃがいも	ﾉｴｯｸﾞ ｴﾔﾅｰｽﾞ あぶら	 乳製品
09	木		○ごはん ☆サワラのしおこうじやき □きりぼしだいこんのすのもの □もやしのタンタンみそしる	○	ｻﾜﾗ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ｺｰﾝ もやし えのきたけ にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら ごま	 いも類
10	金	 目の愛護デー 献立	○ごはん ☆とりにくとレバーのあまがらめ □かいそうサラダ □かぼちゃのみそしる	○	とりにく とりレバー ささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	 淡色野菜
14	火		○ごはん ☆ブルコギ □ハンサンスー □わかめスープ	○	ぎゅうにく ﾁｷﾝﾊﾑ きんしたまご あつあげ いとこまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	 小魚
15	水		○ぶたキムチうどん ☆ビーフコロッケ □うめおかかあえ ♪オレンジ		ぶたにく かつおぶし ビーフコロッケ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ こまつな	はくさいキムチ たまねぎ ぶなしめじ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ うめ	うどん さとう	ごまあぶら あぶら	 いも類
16	木		○ごはん ☆とりのからあげ □なっとうあえ □ぶたじる	○	とりにく ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ ごんにゃく はくさい しろねぎ ごぼう	こめ かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	 果物
17	金	 おいしい 津和野の日	○つわのくりごはん ☆さばのみそに □ゆずかあえ □つわののいもに		ｻﾊﾞみそに ささみ たい	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ゆずかじゅう	こめ さとう さといも	くり	 淡色野菜
20	月		○ごはん ☆ホキのユージンソースかけ □ほうれんそうのナムル □ギョウザスープ	○	ﾎｷﾞ ｷｮｰｻﾞ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし はくさい きくらげ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	 豆・豆製品
21	火		○ごはん ☆げんきなっとう □ちくわのすのもの □なめこおろしじる	○	なっとう とりにく ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ なめこ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら	 いも類
22	水		○スパゲティ・ミートソース ☆ささみチーズフライ □レモンドレッシングサラダ		ぶたにく ぎゅうにく ひきわりだいず ささみチーズフライ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ｹﾍﾞﾂ ﾄﾓﾄ ｳﾞﾛｯｺﾘｰ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン レモンかじゅう	ｽﾊﾞｹｯﾃｨ さとう	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ あぶら アーモンド	 海藻
23	木		○ごはん ☆とりにくとあきやさいのくろずあん □あつあげのみそしる ♪りんご	○	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ｹﾍﾞﾂ	しょうが なす レンコン たまねぎ だいこん しろねぎ りんご	こめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら	 魚料理
24	金		○ごはん ☆あかうおのさいきょうやき □のりゆかりあえ □すきやきに	○	あかうお もみのり ぎゅうにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しゅんぎく	キャベツ もやし ごぼう はくさい しろねぎ ごんにゃく	こめ さとう	あぶら	 果物
27	月	 読書週間献立	○ごはん ☆とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのおろしｽｰｽかけ □はくさいのそくせきづけ □とうにゅういりみそしる	○	かつおぶし とうにゅう とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい きゅうり たくあん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま	 乳製品
28	火	 読書週間献立	○ごはん ☆さんまのしおやき □ごもくきんぴら □わかめととうふのみそしる	○	さんま さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ ごんにゃく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	 緑黄色野菜
29	水	 読書週間献立	○コッペパン ☆さけのマスタードやき □りっちゃんのにんきサラダ □コンソメスープ ♪くろゴマプリン	○	ｻｹﾞ ｴﾁﾝｸﾞ かつおぶし ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも くろゴマプリン	ﾉｴｯｸﾞ ｴﾔﾅｰｽﾞ あぶら	 きのこ類
30	木	 食品ロス献立	○ごはん ☆ぶたにくのスタミナあげ □おからサラダ □すりみだんごのすましじる	○	ぶたにく おから ツナ すりみだんご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん えだまめ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	にんにく キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ﾉｴｯｸﾞ ｴﾔﾅｰｽﾞ	 糧実類
31	金	 ハロウィン献立	○ごはん ☆とりにくのハーブやき □ひじきとツナのサラダ □かぼちゃのポタージュ	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ﾊﾞｼﾞﾙﾍﾞｰｽﾄ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	こめ さとう こめこ	あぶら ｳﾞｬｰ ﾀｰ	 小魚



牛乳は毎日つきます。

10月の平均の栄養価					
小学校	エネルギー	636	Kcal	中学校	エネルギー
	タンパク質	28.4	g		タンパク質

778 Kcal
34.1 g

★食材については、変更する場合があります。

つわのスクールネットに
学校給食の献立表が掲載されています！





R7.10

つわのちやうがっこうきゆうしよく
津和野町学校 給食センター

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子

こめ つく だんご
まんげつ み た
満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

さと かみつ
里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますがおもいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

小泉八雲の好物やゆかりの料理が給食に登場！

この秋放送が始まったNHKの連続テレビ小説「ばけばけ」は、島根県松江市にゆかりのある「小泉八雲」の妻「セツ」がモデルになった物語です。給食では、小泉八雲にちなんだ料理が登場します！この機会に、小泉八雲のことを調べてみましょう！



★ガンボスープ★

小泉八雲が27歳から37歳まで住んでいたアメリカ南部ニューオーリンズの料理です。オクラを使った濃厚なスープで、アメリカではとても人気があります。

★ツナマヨオムレツ★

小泉八雲は、大の卵好きだったと言われています。毎朝5個も卵を食べていたそうですよ。

★フルーツヨーグルト★

小泉八雲が生まれたギリシャでは、古くからヨーグルトがよく食べられています。



読書の秋？食欲の秋？本に出てくる料理を食べてみよう！

10/27～11/7は読書週間です。みなさんは、本で読んだ料理を「食べてみたい！」と思ったことはありませんか？今年度は、本にちなんだ『読書週間献立』を実施します。読書の秋、食欲の秋、給食を通して秋を楽しんでくださいね。

10月27日

「ヘルシー戦隊ダイズレンジャー」

作：やぎたみこ 出版社：講談社 より

豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 豆乳入りみそ汁



10月28日

「落語絵本 めぐろのさんま」

作・絵：川端誠 出版社：クレヨンハウス より

さんまのしおやき



10月29日

「サラダでげんき」

作：角野栄子 絵：長新太 出版社：福音館書店 より

りっちゃんの元気サラダ

