

月	火	水	木	金
2 さかなのほねに ちゅういしましょう ○牛乳	3 ○牛乳	4 ○牛乳	5 ○牛乳	6 ○※ジョア(マスカット)
パン ポトフ ○ワインナー ○とりにく ★だいこん ★にんじん ★はくさい しろうもぎかなのいちじくソース ○たら ★いちじく ★レモン さとう しょうゆ	ピリからにくみそどん ○ごはん ★しょうが ○ぶたにく ○とりにく ○たまご ○こうやどうふ ★にんじん ★たまねぎ ★いんげん はくさいのゆかりあえ ★はくさい ★ゆかり じょうずに「はし」 をちているかな?	ごはん なめこのみそしる ○あぶらあげ ○とうふ ○わかめ ★なめこ ★にんじん ※ハンバーグ(だいこんおろしソース) ○※ハンバーグ ★だいこん ★ねぎ	パン あきあじシチュー ○とりにく ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★れんこん ★はくさい ★ほうれんそう イタリアンサラダ ○ハム ★キャベツ ★きゅうり ★にんじん ★たまねぎ	ごはん さつまじる ○とりにく ○とうふ ★だいこん ★にんじん ★ごぼう ★こんじやく ※とんかつ ※みそソース
632kcal	671kcal	627kcal	622kcal	673kcal
9 スポーツの日	10 さかなのほねに ちゅういしましょう ○※ジョア	11 ○牛乳	12 ○牛乳	13 ○牛乳
ごはん ※さけ さわにわん ○とりにく ○とうふ ○かまぼこ ★ごぼう ★たまねぎ ★にんじん ★だいこん さばのみそだれかけ ○さば ○みそ さとう	ごはん なすとトマトのキーマカレー ○ごはん ○だいずにく ○ぶたにく ○とりにく ★たまねぎ ★にんじん ★ピーマン ★なす ★トマト ★しょうが フルーツポンチ ○ゼリー ○かんでん ★パイ	パン じゃがもちのちゅうかスープ ○ぶたにく ○とりにく ★キャベツ ★もやし ★チンゲンサイ ★はくさい ★にんじん ※ハムカツ	パン ごもくうどん ○うどん ○とりにく ○あぶらあげ ○かまぼこ ★はくさい ★にんじん ※しゅうまい(2こ)	※げんりょうゆかりごはん ごはん たまねぎ ねぎ しょうゆ みりん さけ だしパック
604kcal	604kcal	757kcal	676kcal	696kcal
16 ○※ジョア	17 ○牛乳	18 ○牛乳	19 ○牛乳	20 ○牛乳
ごはん ひよこまめのスープ ○ベーコン ○ひよこまめ ★たまねぎ ★だいこん ★こまつな とりにくのレモンソース(2こ) ○とりにく ★レモン しょうゆ さとう	デジタルコギどん ○ごはん ○ぶたにく ★たまねぎ ★にんじん ★チンゲンサイ ★もやし ★しいたけ ★りんご ★こんにやく ★にんにく うめずサラダ ○かいそう ★だいこん ★きゅうり ★コーン	ごはん ※かつおぶりかけ ごはん ※かまぼこ ごんさいのごまみそしる ○とうふ ○あぶらあげ ★だいにん ★にんじん ★はくさい ★ほうれんそう ※ぶたにくのしょうがだれかけ ○※ぶたにく ★たまねぎ ★しょうが かたくりこ	パン ※りんごジャム パン きりほしたいごんのスープ ○ベーコン ★きりほしたいごん ★もやし ★にんじん ★たまねぎ ※オムレツ(トマトソース) ○※オムレツ ★トマト ★たまねぎ ★にんにく ★パジル	ハヤシライス ごはん ○ぶたにく ★たまねぎ ★にんじん グリーンサラダ ○とりにく ★フロッキー ★きゅうり ★キャベツ ○こめあぶら カルシウムたっぷり! ぎゅうにゅうをのもう!
613kcal	630kcal	676kcal	603kcal	657kcal
23 ○牛乳	24 ○※ジョア(いちご)	25 ○牛乳	26 ○牛乳	27 ○牛乳
パン ABCマカロニスープ ○とりにく ○マカロニ ★はくさい ★たまねぎ ★にんじん ※ぎゅうにくコロツケ	カレーライス ○ごはん ○とりにく ★たまねぎ ★にんじん だいこんツナサラダ ○ツナ ★だいこん ★きゅうり ○こめあぶら	※げんりょうわかめごはん なごさきちゃんぽん ○ちゃんぽんめん ○ぶたにく ○いか ○かまぼこ ○とうにゅう ★キャベツ ★もやし ★いんげん ★にんじん ※ぎょうざフライ(2こ)	パン チキンチャップ ○とりにく ★たまねぎ ★にんじん ★いんげん ★しめじ ★にんにく ○じゃがいも チーズいりコールスローサラダ ○チーズ ★キャベツ ★きゅうり	ごはん キムチに ○ぶたにく ○とうふ ★はくさいキムチ ★たまねぎ ★もやし ★はくさい ★こんにやく ★ねぎ だいがくいも(2こ) ○さつまいも さとう
708kcal	622kcal	666kcal	637kcal	693kcal
30 ○牛乳	31 ○牛乳	<div data-bbox="670 1713 949 2072" data-label="Complex-Block"> <p>がつしょうよてい 10月使用予定の しないさん けんないさんやさい くだもの 市内産・県内産野菜と果物</p> <p>クレソン、小松菜、なす きゅうり、ねぎ、さつまいも しょうが、いちじく</p>  </div> <div data-bbox="957 1713 1220 2072" data-label="Complex-Block"> <p>岩出市産野菜が使われている日 にはそうへいちゃんのイラスト をのせています。太字になって いる野菜が岩出市産のもので、 さがしてみてね</p>  <p>※給食では、市内産、県内産のものを多く 使用することで地産地消を進めています。</p> </div> <div data-bbox="1228 1713 1492 2072" data-label="Complex-Block"> <p>しょくよくのあき たべすぎないでね!</p>  </div>		
628kcal	603kcal			

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 10月分の給食費引き落としは、11月10日(金)になりますので、よろしくお願ひします。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。