

# 令和5年度 10月分献立表 (小学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
麦ご飯 みそ汁 さばのごまソースかけ 枝豆	麦ご飯 麻婆豆腐 焼き春巻き 中華サラダ	ぶどう食パン きのこの和風スパゲッティ 鮭フライ レモンサラダ  <b>【行事食: 目の愛護デー】</b> <b>【鉄人献立】</b>	麦ご飯 のっぺい汁 鶏の和風レモンソース煮 小松菜のアーモンド和え 一食お魚ふりかけ	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのごまみそ和え みかん
9  スポーツの日  	10  	11	12  麦ご飯 野菜たっぷりみそ汁 フライドチキン じゃがじゃこ	13  わかめ麦ご飯 丸天うどん (うどん 丸天) カリフラワーのごまみそ和え ヨーグルト (代)ももゼリー
16  麦ご飯 がんもと野菜のうま煮 ししゃもフライ 海藻サラダ 一食昆布と抹茶のふりかけ	17  パエリア 肉団子のケチャップ煮 さつま芋とアーモンドのサラダ ぶどうゼリー  <b>【ファイバー献立】</b>	18  キャロットパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みかん	19  麦ご飯 豚汁 さばの塩焼き ごぼうのごまだれ和え  <b>【和食の日】</b>	20  キーマカレー (麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
23  麦ご飯 厚揚げの煮物 玉子焼き ひじきの炒め煮	24  麦ご飯 白菜と肉団子のスープ レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮 りんご	25  ハンバーガー (横割り丸パン ハンバーグのケチャップソース キャベツのサラダ) 豆乳クラムチャウダー  <b>【世界の料理: アメリカ】</b>	26  麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き こんにやくとごぼうの金平  <b>【地場産献立: 生姜】</b>	27  麦ご飯 じゃがもちのすまし汁 いわしの梅煮 ブロッコリーの中華和え 一食納豆 または 一食豆腐・一食しょうゆ  <b>【選択献立】</b>
30  麦ご飯 大根と厚揚げのオイスターソース煮 マヨいりこ 野菜炒め 一食角チーズ (代)プルーン	31  麦ご飯 さつま汁 ホキの大豆がらめ ほうれん草の香り和え	行事食・・・10月10日は「目の愛護デー」です。目によい食材である鮭をフライにしています。 鉄人献立・・・干しぶどうには鉄分がたくさん含まれています。 ファイバー献立・・・さつまいもには食物繊維がたくさん含まれています。 和食の日・・・主食であるごはんは、いろいろな食材と相性がよく、野菜や肉、魚、豆類などバランスよくとることができます。 世界の料理・・・アメリカの料理です。東海岸のボストンではクラムチャウダーが有名です。パンにハンバーグとサラダをはさんでハンバーガーにして食べます。 地場産献立・・・豚肉の生姜焼きの生姜は、筑紫野市でとれたものを使う予定です。 選択献立・・・大豆加工品の選択です。大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養が詰まっています。		

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和5年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、(代)で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場に※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466