

☆10月分 給食献立



月	火	水	木	金
新メニュー登場！ 10/8 (金) 「ナシゴレン」 ナシゴレンはインドネシアやマレーシアなどの東アジアで広く食べられている料理です。インドネシア語で、nasiは「飯」、gorengは「炒める・揚げる」の意味です。見た目は日本のチャーハンと似ていますが、調味料が違います。辛味のあるサンバルソース、ケチャップマニス、ナンプラーなどが使われているため、独特の風味があります。給食では本場の味は出せないの、食べやすい味付けにしています。				1 ・麻婆丼 ・牛乳 ・かにたま風スープ ・果物(梨) 熱 866kcal た 35.0g
4	5	6	7	8
・ご飯 ・牛乳 ・チキンカツ (パックソース) ・野菜のおかかあえ ・わかめのみそ汁 熱 913kcal た 42.1g	・ひじきご飯 ・牛乳 ・シュウマイ ・生姜のサラダ ・大根葉のみそ汁 熱 844kcal た 31.2g	・あっさり塩ラーメン ・牛乳 ・豆苗ともやしの シャキシヤキあえ ・かぼちゃパイ 熱 834kcal た 38.7g	・ご飯 ・牛乳 ・紅鮭の塩焼き ・豚肉と野菜の煮物 ・きのこのみそ汁 熱 891kcal た 37.7g	・ナシゴレン ・牛乳 ・ビーンズサラダ ・チンゲン菜のスープ ・ジャージーヨーグルト 熱 824kcal た 34.2g
11	12	13	14	15
秋季休業 	秋季休業 毎日しっかり 	秋季休業 	・ポークカレー ・牛乳 ・コーンサラダ ・福神漬 熱 933kcal た 32.2g	・かき揚げ丼 ・牛乳 ・大根の酢の物 ・もやしと麩のみそ汁 2年なし 熱 824kcal た 22.6g
18	19	20	21	22
・さつまいもご飯 ・牛乳 ・松風焼き ・即席漬け ・つみれのお吸い物 熱 852kcal た 38.9g	・ご飯 ・牛乳 ・焼き魚(塩さば) ・切干大根のうま煮 ・小松菜のみそ汁 ・秋田県産りんごゼリー 熱 819kcal た 35.7g	・コッペパン ・牛乳 ・県産ブルーベリージャム ・バジルチキン ・マカロニの トマトソース煮 ・わかめと野菜のスープ 熱 820kcal た 39.2g	・五目チャーハン ・牛乳 ・春雨サラダ ・水菜のスープ 熱 880kcal た 29.7g	・ご飯 ・牛乳 ・ちくわの マヨネーズ焼き ・五目きんぴら ・大根のみそ汁 熱 896kcal た 25.2g
25	26	27	28	29
・ご飯 ・牛乳 ・豚肉の生姜焼き ・人参しりしり ・なめこのみそ汁 熱 895kcal た 36.5g	・チキンライス ・牛乳 ・ゆで野菜サラダ ・ポトフ 熱 911kcal た 29.4g	・肉うどん ・牛乳 ・リングコロッケ ・ごまマヨあえ 熱 860kcal た 29.5g	・ご飯 ・牛乳 ・さばの味噌煮 ・とんぶり和え ・いものこ汁 熱 844kcal た 39.0g	・わかめご飯 ・牛乳 ・ハンバーグの トマトソースかけ ・ブロッコリーの ペペロンチーノ ・野菜スープ 熱 864kcal た 28.5g

お知らせ



10月に使用予定の五城目産の食材は、米(あきたこまち。10月から新米です!), じゃがいも, さつまいも, 人参, 玉ねぎ, 大根葉, ねぎ, 冷凍のトマト, ピーマン, さやいんげん, パプリカ, 枝豆, かぼちゃ缶詰, 切干大根, 福神漬, 甘酒, 味噌です。
生産者の皆様に感謝しながら、地場産の米や野菜、加工品をおいしくいただきます!