

2021年

# こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001

## 10月



モリモリキング

今月の食育標語 優秀賞

### カラフルなお皿を目指して 盛りつけよう

※都合により献立を変更することがあります。  
※牛乳は毎日つきます。  
◎学校配送  
①ドレッシング  
②卓上しょうゆ

学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可見市、JA中央会から一部補助を受けています。

「今月のモリモリキング」

- ◆可見市でとれた「大豆」  
20日(水) 可见っこ大豆
- ◆可见市でとれた「里芋」  
26日(火) けんちん汁

- ◆可见市でとれた米「あさひの夢」  
18日(月) 秋の香りご飯
- ◆可见市の大豆で作った「みそ」  
8日(水) とりだんご汁  
27日(水) 可见のみそ汁

10月のおすすめ野菜料理「ごぼう」  
22日 チキンチキンごぼう  
ごぼうは、食物せんいが多く、お腹の調子を整えてくれる野菜です。

1日(金)

- ① マカロニサラダ
- ポークカレーライス
- チョコタフィ

春里小リクエスト献立

4日(月)

- ① シャキシャキサラダ
- ぶたにくのケチャップソース
- コッペパン キャベツスープ

今渡南小、兼山小、中部中はスープを焼きそばにかえます。

5日(火)

- ① チンゲンサイサラダ
- シシャモのこめこあげ
- むぎごはん マーボー豆腐

6日(水)

- ① はるさめサラダ
- きよぼう
- とりにくのからあげ
- むぎごはん かきたまじる

蘇南中リクエスト献立

7日(木)

- かおりたくあんあえ
- ◎ヨーグルト
- ↓ パックうどん
- ごもくうどんのちくわのおちやあげ(小1コ・中2コ)

8日(金)

- だいずのいそに
- ◎れいとうみかん
- サケのしおやぎ
- むぎごはん とりだんごじる

11~15日は、「野菜週間」です。野菜の良さを知り、野菜を食べて元気に過ごしましょう。

11日(月)

- ① にんじんサラダ
- とりにくのハーブやき
- くろコッペパン とうじゅうかぼちゃスープ

12日(火)

- ぶたキムチ
- ◎なまパン
- しろみざかなのコロコロあげ
- むぎごはん トックスープ

13日(水)

- ① ごぼうのごまあえ
- ◎ラフランスゼリー
- サバのおろしあんかけ
- むぎごはん なめこのみそじる

14日(木)

- ① だいこんサラダ
- あじつけごきかな
- ほうれんそうオムレツ
- ナン キーマカレー

15日(金)

- ちくぜんに
- ぶたにくのあげがらめ
- むぎごはん とうがんのしろみそじる

18日(月)

- ① れんこんサラダ
- ◎ブルーベリークレープ
- あきのかおりごはん
- イカとじゃがいものうめがらめ

菌の日献立

19日(火)

- つぼづけあえ
- みそカツ
- むぎごはん ゆばいりすましじる

20日(水)

- きんぴらごぼう
- 可见っこだいず(はちみつあじ)
- サワラのさいきょうやき
- むぎごはん あきのすましじる

21日(木)

- ① かいそうサラダ
- やぎウイナー
- コッペパン クリームシチュー

22日(金)

- ① キャベツのいそかあえ
- ◎みかんゼリー
- チキンチキンごぼう
- むぎごはん かぶのしろみそじる

野菜の日・保小中合同献立

25日(月)

- ① グリーンサラダ
- いちごジャム
- サケのムニエル
- たまごしょうパン
- ほうれんそうのスープ

権子小、旭小、南権子小、桜丘小はスープを焼きそばにかえます。

26日(火)

- きりぼしだいごんのうまに
- ◎みかん
- ササミのねぎソース
- むぎごはん けんちんじる

27日(水)

- ゆかりあえ
- ◎りんご
- さといもクロquette
- むぎごはん 可见のみそじる

今渡北小リクエスト献立

28日(木)

- ① ちゅうかサラダ
- ◎とうじゅうプリン
- ↓ パックラーメン
- とんこつラーメンのしる
- だいがかいも

29日(金)

- ① にんじんのおかあえ
- クラスでおかかをませよう。
- あつあげのにくみそかけ
- むぎごはん もずくのすましじる

献立は可见市のホームページにのせています。

令和3年10月 給食予定献立表

可見市学校給食センター

Main menu table with columns for days of the week (1日(金) to 15日(金)) and rows for various food items and their quantities. Includes a note about substituting bread with toast and a table of total calories at the bottom.

加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問い合わせください。

Second menu table with columns for days of the week (18日(月) to 29日(金)) and rows for various food items and their quantities. Includes a note about substituting bread with toast and a table of total calories at the bottom.

※1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。