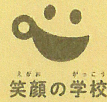


2022年

# こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001

# 10月

実りの秋です。10月は秋の味覚を献立に入れました。  
給食の中で秋の食材を見つけて味わってくださいね。

献立は可見市のホームページにのせています。

3日(月)

⑩ さつまいもサラダ  
⑨ なまパン

ハムピラフ  
とりにくのケチャップソース

4日(火)

ぶたキムチ  
⑨ オレンジ

きりぼしはるまき(小中1本)  
むぎごはん ワンタンスープ

5日(水)

⑩ ごぼうのごまあえ  
タルタルソース

アジフライ  
むぎごはん ほうさいのみそしる

野菜の日献立

6日(木)

⑩ だいこんサラダ  
⑨ レモンゼリー

おちゃまめ  
⑨ ナン キーマカレー

7日(金)

あきのふきよせに  
⑨ にしよくだんご

ぶたにくのあげがらめ  
わかめむぎごはん ふのすましじる

クラスでわかめをませよう。

お月見(十三夜)献立

10日(月)

スポーツの日

11日(火)

ひじきとれんこんのみそいため  
⑨ なしゼリー

サワラのてりやき  
むぎごはん ごもくやさいじる

12日(水)

⑩ かいそうサラダ

ハヤシライス  
イカのオリーブオイルやき

13日(木)

⑩ チンゲンサイサラダ  
⑨ やきプリンタルト

ラーメン  
しょうゆラーメンのしる とりにくのコロコロあげ

14日(金)

ゆずぜんごはんのぐ  
⑨ きよぼう

さといもコロッケ  
むぎごはん とうごのみそしる

帷子小リクエスト献立

17日(月)

⑩ マカロニサラダ  
ささみのレモンあじ

くろコッパン たまごとうれんそうのスープ

18日(火)

⑩ にんじんサラダ  
可児っこだいず(はちみつあじ)

サケのしおやき  
むぎごはん とんじる

桜ヶ丘小リクエスト献立

19日(水)

つぼづけあえ  
⑨ みかん

ぶたにくのしょうがやき  
むぎごはん あきのすましじる

20日(木)

⑩ カラフルサラダ  
ソフトめん

にくみそソース だいがくいも

21日(金)

きりぼしだいこんのもの  
⑨ きよぼう

イワシのごまだれかけ  
むぎごはん たまねぎのしるみそしる

24日(月)

⑩ シャキシャキサラダ  
⑨ みかんゼリー

ハンバーグデミグラスソース  
コッパン アルファベットスープ

金中学校のスープを焼きそばにかえます。

25日(火)

⑩ キャベツのいそがあえ  
⑨ りんご

とりにくのからあげ  
むぎごはん 可児のみそしる

中部中リクエスト献立

26日(水)

れんこんのきんぴら  
⑨ サバのおろしあんかけ

むぎごはん とうふじる

27日(木)

⑩ ブロッコリーサラダ  
⑨ ヨーグルト

あきのかおりごはん かぼちゃひきにくフライ

28日(金)

ゆかりあえ  
のりふりかけ

シシャモのごめこあげ  
むぎごはん かんとうに

歯の日献立

31日(月)

⑩ グリーンサラダ  
やきウインナー

くろコッパン クリームシチュー

## 《今月のモリモロキング》

- ◆可児市でとれた米「あさひの夢」  
3日(月) ハムピラフ  
27日(木) 秋の香りごはん
- ◆可児市でとれた「大豆」  
18日(火) 可児っこだいず  
◆可児市でとれた「栗」  
7日(金) 秋の吹き寄せ煮  
27日(木) 秋の香りごはん
- ◆可児市の大豆で作った「みそ」  
14日(金) 冬瓜のみそ汁  
25日(火) 可児のみそ汁
- ◆可児市でとれた「里芋」  
18日(火) 豚汁  
25日(火) 可児のみそ汁  
28日(金) 関東煮

## 10月おすすめ野菜「ごぼう」

10/5 ごぼうのごまあえ  
ごぼうは、食物繊維が多く、お腹の調子をを整えて、胃や腸をきれいにしてくれる野菜です。

- ※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
- ⑩ドレッシング
- ⑩卓上しょうゆ
- ◎マヨネーズ

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。

# 2022年 10月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

\* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	17(月)	18(火)	
		野菜の日献立		お月見献立(十三夜)				帽子小リクエスト献立		桜花小リクエスト献立	
牛乳 ハムピラフ 鶏肉のケチャップソース さつまいもサラダ マヨネーズ 生パイン	牛乳 麦ごはん ワンダンスープ 切干春巻き 豚キムチ オレンジ	牛乳 麦ごはん 白菜のみそ汁 アジフライ 秋のごまあえ 卓上しょうゆ タルタルソース	牛乳 ナン キーマカレー お茶豆 大根サラダ 玉葱ドレッシング レモンゼリー	牛乳 わかめごはん ふのすまし汁 豚肉の揚げがら煮 秋の吹き寄せ 二色だんご	牛乳 麦ごはん 五目野菜汁 サワラの照り焼き ひじきと蓮根のみそ焼き 梨ゼリー	牛乳 麦ごはん ハヤシシチュー イカのオーブオイル焼き 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 ラーメン しょうゆラーメンの汁 鶏肉のコロコロ揚げ チンゲン菜サラダ 梅々鶏ドレッシング 焼プリンタルト	牛乳 麦ごはん 冬瓜のみそ汁 里芋コロッケ 友禅ご飯の具 巨峰	牛乳 黒コッペパン 豚とほうれん草のスープ ささみのレモン味 マカロニサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 麦ごはん 豚汁 サケの塩焼き にんじんサラダ 和風ドレッシング 可児っご大豆(はちみつ)	
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	
アルファ化米 55 米粒麦(大麦) 78 たまねぎ 20 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 15 ハム角切り 8 マッシュルーム 8 米ぬか油 0.5 チキンコンソメ 1 白ワイン 2 薄口しょうゆ 0.8 天塩 0.4 白こししょう 0.02	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 20 ポンスレスハム 8 ホールコーン 5 たまねぎ 15 白菜 20 ワンダンスープ 4 カットわかめ 5 カットねぎ 5 中巻風だしの素 1 ガラスープ 2 薄口しょうゆ 2 天塩 0.2	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 白菜 20 たまねぎ 15 木綿豆腐 15 油揚げ 3 カットわかめ 0.2 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 赤みそ 10 白みそ 4 セロリ 0.01 アジフライ 50 揚げ油(大豆油) 4	ナン 70 豚ひき肉 25 たまねぎ 45 じゃがいも(皮むき) 25 にんじん 15 米ぬか油 0.5 おろしにんにく 0.6 おろししょうが 0.8 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 ガラムマサラ 0.01 赤ワイン 1.5 洋風だしの素 1.3 トマトケチャップ 4 ダイスタマト 15 ウスターソース 4.5 濃口しょうゆ 1 おろしりんご 3 キャベツ 3 チヤツネ 0.3 米粉 5 煎り大豆 12 三温糖 7 微粉末茶 0.4 米ぬか油 0.2 水 1.5 だいこん 40 きゅうり 15 にんじん 10 玉葱ドレッシング 5 レモンゼリー 40	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 だしごん 2 ささがきごぼう 8 白米 15 白菜 15 白かまぼこ 8 カットねぎ 8 フリヤン(だし用) 0.8 薄口しょうゆ 5 天塩 0.15 サワラ 50 濃口しょうゆ 2 三温糖 2 本みりん 1 清酒 7 水 5 れんこんカット 15 つきごんにやく 4 つき赤ごんにやく 4 にんじん 10 米ぬか油 0.5 白みそ 10 濃口しょうゆ 8 三温糖 10 清酒 1.2 本みりん 1.5 和風だしの素 0.7 ホールコーン 8 海藻ミックス 40 梨ゼリー 40 二色だんご 40	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 だしごん 20 ささがきごぼう 8 白米 15 白菜 15 白かまぼこ 8 カットねぎ 5 フリヤン(だし用) 2.5 にんじん 15 ガラスープ 2.5 煮干し(だし用) 3.5 じゃがいも(皮むき) 3 マッシュルーム 8 小麦粉 4.5 本みりん 5 トマケチャップ 10 ダイスタマト 17 ウスターソース 5 白ワイン 1.5 赤ワイン 0.3 天塩 0.25 白こししょう 0.02 三温糖 0.3 鶏もも角切り 50 おろししょうが 1.5 ウスターソース 2.1 清酒 1.2 三温糖 3 おろししょうが 0.4 薄口しょうゆ 2.3 水 3 りんご 25 水 3 にんじん 0.2 冷凍炒り卵 20 角きさみのり 0.5 キャベツ 20 和風ドレッシング 8 ホールコーン 8	ラーメン 160 米粒麦(大麦) 7 豚ももスライス 15 にんじん 10 とうがんカット 30 たまねぎ 20 カットえのき 25 カットわかめ 0.2 フリヤン(だし用) 2.5 ガラスープ 1.5 煮干し(だし用) 2.5 可见の手作りみそ 8 濃口しょうゆ 5 本みりん 4.5 里芋コロッケ 50 揚げ油(大豆油) 5 鶏ひき肉 25 おろししょうが 0.2 三温糖 2.1 濃口しょうゆ 3 三温糖 3 清酒 1.2 薄口しょうゆ 2.3 米ぬか油 0.3 にんじん 3.5 冷凍炒り卵 20 角きさみのり 0.5 キャベツ 20 和風ドレッシング 5 ホールコーン 8	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 黒コッペパン 55 たまねぎ 20 ホールコーン 10 豚ももスライス 20 だいこん 10 ささがきごぼう 10 液卵 15 5チキンコンソメ 1.5 薄口しょうゆ 0.3 天塩 0.2 でんぶん 0.4 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4 赤みそ 3	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 黒コッペパン 55 たまねぎ 20 ホールコーン 10 豚ももスライス 20 だいこん 10 ささがきごぼう 10 液卵 15 5チキンコンソメ 1.5 薄口しょうゆ 0.3 天塩 0.2 でんぶん 0.4 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4 赤みそ 3	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 黒コッペパン 55 たまねぎ 20 ホールコーン 10 豚ももスライス 20 だいこん 10 ささがきごぼう 10 液卵 15 5チキンコンソメ 1.5 薄口しょうゆ 0.3 天塩 0.2 でんぶん 0.4 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4 赤みそ 3		
小602 kcal・中732 kcal	622・799	649・815	601・808	750・938	604・764	614・792	696・816	676・862	624・788	619・782	

※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合せください。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。

19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)
		小学校		中学校		中部中リクエスト献立		歯の日献立	
牛乳 麦ごはん 秋のすまし汁 豚肉の生姜焼き つば漬けあえ みかん	牛乳 ソフト麺 肉みそソース 大学芋 カラフルサラダ 玉葱ドレッシング	牛乳 麦ごはん 玉ねぎの白みそ汁 イワシのごまダレがけ 切干大根の煮物 巨峰	牛乳 コッペパン アルファ化米スープ ハンバーグデミグラスソース シャキシャキサラダ ごまドレッシング みかんゼリー	牛乳 コッペパン 焼きそば ハンバーグデミグラスソース シャキシャキサラダ ごまドレッシング みかんゼリー	牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 鶏肉のから揚げ キャベツの磯香あえ 卓上しょうゆ りんご	牛乳 麦ごはん 豆腐汁 サバのおろしあんかけ れんこんのきんぴら	牛乳 秋の香りごはん かぼちひき肉フライ フロッコリーサラダ 和風ドレッシング ヨーグルト	牛乳 麦ごはん 関東煮 シヤモメの米粉揚げ ゆかりあえ イタリアンドレッシング	牛乳 黒コッペパン クリームシチュー 焼きウインナー グリーンサラダ イタリアンドレッシング
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	ソフト麺 80 たまねぎ 25 だしごん 15 にんじん 20 木綿豆腐 20 もみじ型かまぼこ 10 カットねぎ 5 フリヤン(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 1 天塩 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 20 だいこん 15 カットえのき 5 木綿豆腐 20 カットわかめ 5 米ぬか油 0.5 おろししょうが 2.5 赤みそ 10 三温糖 5 イワン開き 2 清酒 1.3 濃口しょうゆ 4	コッペパン 55 ポンスレスハム 8 たまねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 15 ホールコーン 8 アルファ化米 3.5 チキンコンソメ 1.5 薄口しょうゆ 0.5 天塩 0.18 乾燥パセリ 0.05	コッペパン 55 焼きそば 50 ハンバーグデミグラスソース 60 シャキシャキサラダ 60 ごまドレッシング 5 みかんゼリー 40	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 だしごん 20 にんじん 10 木綿豆腐 20 油揚げ 3 カットわかめ 0.2 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 8 天塩 0.15 鶏もも 50 清酒 1.5 おろししょうが 0.3 大根おろし 7 濃口しょうゆ 2.3 でんぶん 9 揚げ油(大豆油) 4 みりん 0.5 キャベツ 30 小松菜 12 水 8 にんじん 10 刻みりん 0.3 すりごま 3 卓上しょうゆ 1.8 りんご 30	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 水 88 鶏もも切込み 15 にんじん 10 しめじ 8 栗 0.8 干し椎茸 0.4 油揚げ 2.5 むぎ枝豆 2.5 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 4.5 清酒 2 和風だしの素 0.7 天塩 0.2 本みりん 1.2 和風だしの素 0.5	アルファ化米 55 米粒麦(大麦) 7 水 18 たまねぎ 25 にんじん 10 だいこん 35 りんご 15 ホールコーン 10 小麦粉 4.2 米ぬか油 2.8 牛乳(調理用) 30 天塩 0.4 白こししょう 0.02 生クリーム 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 黒コッペパン 55 たまねぎ 25 にんじん 15 じゃがいも(皮むき) 35 ホールコーン 10 小麦粉 4.2 米ぬか油 2.8 牛乳(調理用) 30 洋風だしの素 1.2 天塩 0.4 白こししょう 0.02 生クリーム 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 黒コッペパン 55 たまねぎ 25 にんじん 15 じゃがいも(皮むき) 35 ホールコーン 10 小麦粉 4.2 米ぬか油 2.8 牛乳(調理用) 30 洋風だしの素 1.2 天塩 0.4 白こししょう 0.02 生クリーム 5
635・802	700・913	665・853	606	852	662・844	600・765	604・751	629・799	700・886

全中学校の  
スープを焼  
きそばに変  
えます。

※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、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。