

10月20日(月) 660kcal		10月21日(火) 611kcal		10月22日(水) 651kcal		10月23日(木) 625kcal		10月24日(金) 662kcal		10月27日(月) 671kcal	
ゆかりご飯 牛乳 わかめスープ カレー肉まん		ごはん 牛乳 はも団子のすまし汁 魚のお茶風味パン粉焼き		麦ごはん 牛乳 タコミートソース ポイルキャベツ スライスチーズ		味付けパン 牛乳 鶏ごぼうスープ まめまめサラダ		チャーハン 牛乳 豚肉のしょうがスープ 揚げギョウザ		ごはん 牛乳 カラフルすまし汁 酢鶏	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	80.00	米	80.00	米	67.00	味付けパン	60.00	* 焼き豚	10.00	米	80.00
しお	0.20			麦	13.00			たまねぎ	10.00		
酒	2.00	* 牛乳	206.00			* 牛乳	206.00	にんじん	10.00	* 牛乳	206.00
ゆかり	2.00			* 牛乳	206.00			ごま油	0.50		
		はもボール	20.00			* 鶏肉もも細切	10.00	* うす口しょうゆ	4.00	油あげ	10.00
* 牛乳	206.00	カットわかめ	1.00	* 合挽肉	70.00	ごぼう	12.00	しお	0.04	* 町内産しいたけ	5.00
カットわかめ	0.60	にんじん	15.00	赤ワイン	1.20	たまねぎ	15.00	こしょう	0.04	にんじん	10.00
たまねぎ	25.00	たまねぎ	20.00	しお	0.35	豆腐(冷)	20.00	オスターソース	0.80	大根	20.00
にんじん	15.00	* 町内産しいたけ	4.00	こしょう	0.03	えのきたけ	10.00	チキンブイヨン	10.00	青ねぎ	2.50
豆腐(冷)	5.00	青ねぎ	1.50	おろしにんにく	0.25	にんじん	8.00	米	80.00	みりん	1.00
白いりごま	0.30	* うす口しょうゆ	3.20	にんじん	35.00	チンゲン菜	5.00			しお	0.40
青ねぎ	2.00	しお	0.40	たまねぎ	70.00	* うす口しょうゆ	4.60	* 牛乳	206.00	* うす口しょうゆ	4.00
しお	0.60	けずりぶし	2.00	ケチャップ	7.00	しお	0.25	豚肉	10.00	酒	1.00
こしょう	0.02	水	140.00	トマトピューレ	7.00	こしょう	0.01	にんじん	15.00	けずりぶし	2.00
* うす口しょうゆ	1.50	鮭	50.00	ウスターソース	3.50	チキンブイヨン	10.00	たまねぎ	20.00	水	130.00
* こい口しょうゆ	0.70	しお	0.30	* こい口しょうゆ	1.20	水	120.00	チンゲン菜	10.00	鶏肉	37.00
* 鶏ガラスープ	2.00	こしょう	0.03	カレー粉	0.25	ツナ	12.50	おろししょうが	0.30	しお	0.05
けずりぶし	1.00	* 小麦粉	4.50	チリパウダー	0.06	* 大豆	10.00	* うす口しょうゆ	4.00	* こい口しょうゆ	0.80
水	150.00	水	9.00	しお	0.60	枝豆	5.00	しお	0.30	酒	0.80
ごま油	0.40	パン粉	8.50	こしょう	0.03	ホールコーン	10.00	こしょう	0.03	でん粉	7.00
		玉露	0.50	* 小麦粉	1.40	三温糖	0.20	でん粉	1.50	揚げ油	6.00
豚ミンチ	25.00	オリーブ油	1.30	キャベツ	40.00	酢	0.70	チキンブイヨン	10.00	たまねぎ	18.00
かつ干椎茸	1.00					* うす口しょうゆ	1.60	水	135.00	にんじん	13.00
青ねぎ	2.00			スライスチーズ	20.00	ごま油	0.06			卵(水煮)	5.00
* こい口しょうゆ	2.00							ぎょうざ	54.00	ピーマン	4.00
酒	0.50							揚げ油	6.00	ケチャップ	8.00
三温糖	0.70									三温糖	1.50
カレー粉	0.25									* こい口しょうゆ	4.00
しお	0.10									酢	2.00
こしょう	0.02									でん粉	1.50
ごま油	0.50									水	30.00
蒸しパン小麦粉	35.00										
カレー粉	0.30										
水	30.00										
マフィンカップ	1.00										

小学校 給食なし

給食の実施日については
学校だより等もあわせて
ご確認ください。



クイズ

秋はさけもおいしいきせつです。

さけはたまごをうむために、じぶんのうまれたふるさとの川にかえります。じぶんのふるさとの川をおぼえているところがすごいですね。

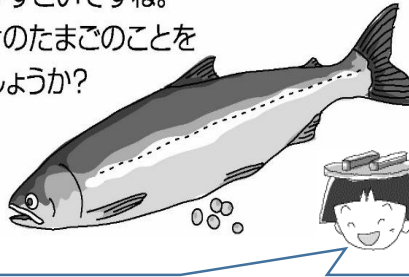
では、そのさけのたまごのことを
なんというのでしょうか？

① かずのこ

② たらこ

③ いくら

こたえは ③ です。
すしのねたで にんきの しょくざいだね！



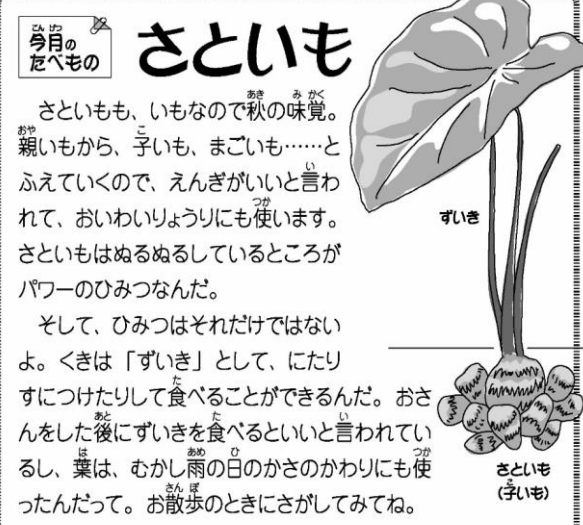
さといも

さといもも、いもなので秋の味覚。

親いもから、子いも、まごいも……と
ふえていくので、えんぎがいいと言わ
れて、おいわいりょうりにも使います。

さといもはぬるぬるしているところが
パワのひみつなんだ。

そして、ひみつはそれだけではない
よ。くきは「ずいき」として、にたり
すにつけたりして食べることができるんだ。おさ
んをした後にずいきを食べるといといわれてい
るし、葉は、むかし雨の日のかさのかわりにも使
ったんだって。お散歩のときにさがしてみてね。



しっかり朝食を食べてよう

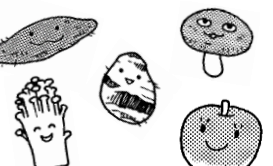


10月28日(火) 655kcal		10月29日(水) 644kcal		10月30日(木) 610kcal		10月31日(金) 640kcal	
ごはん 牛乳 厚あげの中華煮 棒棒鶏サラダ		きのこごはん 牛乳 豚汁 五目煮豆		ミルクパン 牛乳 野菜スープ ハロウィングラタン		ごはん 牛乳 いものこ汁 サケの紅葉焼き	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
米	80.00	しめじ	10.00	ミルクパン	60.00	米	80.00
* 牛乳	206.00	* 町内産しいたけ	5.00				
		えのきたけ	3.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00
絹厚あげ	60.00	油あげ	10.00	豚肉	15.00	さといも(冷)	20.00
豚肉	20.00	* うす口しょうゆ	4.50	にんじん	20.00	ごぼう	10.00
おろししょうが	0.02	酒	1.50	キャベツ	30.00	まいたけ	10.00
ひまわり油	0.50	しお	0.50	チンゲン菜	10.00	にんじん	15.00
にんじん	25.00	米	80.00	* うす口しょうゆ	4.00	* 鶏もも肉	20.00
たまねぎ	45.00	* 牛乳	206.00	しお	0.40	豆腐	20.00
卵(水煮)	17.00	豚肉	20.00	こしょう	0.03	白ねぎ	5.00
三度豆(冷)	5.00	酒	0.50	チキンブイヨン	6.00	酒	1.00
* こい口しょうゆ	3.60	油あげ	5.00	水	120.00	みりん	1.00
三温糖	0.40	大根	20.00			* こい口しょうゆ	2.50
トウバンジャン	0.20	にんじん	10.00	* 合挽肉	20.00	しお	0.30
オスターソース	1.20	さといも(冷)	15.00	白ワイン	1.00	けずりぶし	3.00
赤みそ	2.80	青ねぎ	1.50	南瓜	25.00	水	84.00
酒	0.50	* 町内産みそ	7.00	たまねぎ	25.00		
しお	0.30	甘みそ	3.00	しめじ	8.00	鮭	40.00
こしょう	0.03	* こい口しょうゆ	0.10	オリーブ油	0.50	しお	0.30
チキンブイヨン	6.00	けずりぶし	3.00	しお	0.40	こしょう	0.02
* 鶏ガラスープ	2.50	水	110.00	こしょう	0.02	酒	0.40
水	30.00			調理用牛乳	30.00	にんじん	12.00
でん粉	1.00	鶏肉	12.00	米粉	3.00	* マヨネーズ(卵なし)	12.00
ごま油	0.50	* 大豆(北海道)	5.00	チキンブイヨン	4.00		
		にんじん	12.00	とろけるチーズ	8.00		
鶏ささみ	12.00	じゃがいも	24.00	パン粉	0.80		
きゅうり	17.00	三度豆(冷)	6.00	マフィンカップ	1.00		
にんじん	5.00	三温糖	0.70				
緑豆春雨	3.00	* こい口しょうゆ	1.70				
三温糖	0.80	* うす口しょうゆ	0.80				
* こい口しょうゆ	1.40	みりん	0.60				
酢	1.00	だし汁	28.00				
練りごま	1.20						
ごま油	0.20						

宇小2年 給食なし



食物せんいが 豊富な秋の食材



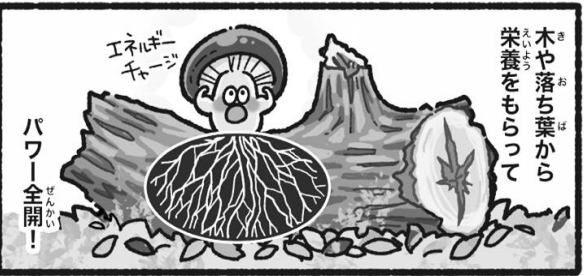
宇小1年 給食なし



わたしたちきのこレンジャー！



木や落ち葉から 栄養をもらって パワー全開！



わたしたちを食べると おなかの調子 つかれ



うま味たっぷり！おいしく味わってね



よくかんで 食べよう



食べたなら 歯をみがこう！

