



# 10がつこんだて



## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
 緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるしよくひん  
 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>10月の給食テーマ 『魚のよさを知り、おいしく食べよう』</p> <p>魚には、体を作るだけでなく、頭のはたらきを良くしたり、血液をさらさらにしたりするなど、健康のために大切なはたらきがたくさんあります。魚が苦手な人も、ぜひお店などで旬でおいしい魚を見つけて、おうちでも食べてみてはいかがでしょうか？</p> <p>～食べてみよう！今が旬の魚～</p> <p>さんま さけ さば いわし</p>	<p>1</p> <p>じゃこあえ あげだしとうふのそぼろあんかけ (小:1こ、中:2こ)</p> <p>くりごはん おふととうがんのみそしる</p>	<p>2</p> <p>おまめとポテトのチーズに ●ちぐさオムレツ</p> <p>あげパン しおこうじスープ</p>	<p>3</p> <p>こんにゃくの ごまあえ さけのちゃんちゃんやき</p> <p>ごはん いももちじる</p>	<p>4 人気メニューリレー (美都調理場)</p> <p>アーモンドサラダ とりにくのあかワインソース</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p>
<p>エネルギー 小 593 kcal 中 729 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 605 kcal 中 755 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの きこのこい</p>	<p>エネルギー 小 621 kcal 中 767 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 小 676 kcal 中 840 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろいろすいやさい</p>	
<p>赤 ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちりめん わかめ みそ</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とうふ</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう さけ</p> <p>緑 ちぐさ</p> <p>黄 揚げパン</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう さけ</p> <p>緑 しめじ</p> <p>黄 こんにゃく</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>
<p>7</p> <p>ちくわのサラダ ぶたにくとピーマンの ごまソースいため</p> <p>ごはん はるさめのすましじる</p>	<p>8</p> <p>ぼりぼりづけ (小:2こ、中:3こ)</p> <p>さんまのあげに わかめととうふのみそしる</p>	<p>9 目の愛護デー 献立</p> <p>ブルーベリーいりフルーツ クリーム カラフルやさいのツナサラダ</p> <p>おむぎごはん ●てんしんどんのぐ</p>	<p>10</p> <p>パンパンジーサラダ さばそぼろごはんのぐ</p> <p>ごはん あきなすとあぶらあげのみそしる</p>	<p>11</p> <p>だいずの ごまマヨあえ あきやさいの てづくりかきあげ</p> <p>うどん にくうどんのしる</p>
<p>エネルギー 小 623 kcal 中 766 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの ござかな</p>	<p>エネルギー 小 662 kcal 中 850 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろいろすいやさい</p>	<p>エネルギー 小 677 kcal 中 839 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの まめい</p>	<p>エネルギー 小 619 kcal 中 764 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 小 606 kcal 中 746 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの さかなりょうり</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう さんま</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>ばいにくあえ いわしのアングレーズ</p> <p>おむぎごはん ごぼうのみそしる</p>	<p>16</p> <p>●ほうれんそうのハンバーグのたまごいため きのこあんかけ</p> <p>おむぎごはん トマトとマカロニのスープ</p>	<p>17 益田の食育の日 献立</p> <p>アールスメロン カミカミサラダ</p> <p>ごはん あきやさいかレー</p>	<p>18 世界の味めぐり 献立 (チリ共和国)</p> <p>セビーチェ ポジョ アルペハド</p> <p>ごはん カスエラ</p>
<p>エネルギー 小 643 kcal 中 791 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろいろすいやさい</p>	<p>エネルギー 小 649 kcal 中 805 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 649 kcal 中 805 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 687 kcal 中 841 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの だいぜいせいひん</p>	<p>エネルギー 小 671 kcal 中 832 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの にゅうせいひん</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>
<p>21</p> <p>きんぴらふう こんさいサラダ かぼちゃグラタン</p> <p>ごはん とりにくとやさいのスープ</p>	<p>22 おしえて!人気メニュー (原浜保育所)</p> <p>なつとうサラダ ホキのりんごソース</p> <p>おむぎごはん はるさめキムチスープ</p>	<p>23</p> <p>のりのナムル あきなすの にくみそいため</p> <p>おむぎごはん ●はっぽうさい</p>	<p>24</p> <p>かぶのゆずあえ さばのみそに</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>25</p> <p>りんご とりさきみのレモンあげ</p> <p>ごはん あじのつみれじる</p>
<p>エネルギー 小 663 kcal 中 820 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの ござかな</p>	<p>エネルギー 小 662 kcal 中 814 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろいろすいやさい</p>	<p>エネルギー 小 672 kcal 中 829 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの まめい</p>	<p>エネルギー 小 631 kcal 中 739 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いもい</p>	<p>エネルギー 小 622 kcal 中 745 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの かいそうるい</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>
<p>28 係幼小 中 連携 献立・給本給食:おだんごスープ</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ さごしのハーブやき</p> <p>ごはん おだんごスープ</p>	<p>29</p> <p>わふうポテトサラダ あじのからあげ</p> <p>おむぎごはん だいこんのみそしる</p>	<p>30 給本給食:おきなおきなおいも</p> <p>だいがくいも ぶたにくのしょうがいため</p> <p>おむぎごはん ●かきたまみそしる</p>	<p>31</p> <p>ほうれんそうのゆずぼんあえ こもちししゃも(2び)</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>今年も絵本の中の料理が給食に登場!</p> <p>10月27日からの読書週間にあわせ、絵本に出てくる料理を2つ紹介します。</p> <p>『おだんごスープ』(28日) おばあさんの思い出のスープを一人で作りはじめたおじいさん。少しずつ思い出して作っているうちに、どんどんお客さんが増えてきました。</p> <p>『おきなおきなおいも』(30日) いもほり遠足が雨で延期になってしまった園児たち。かわりに大きな大きなおいもの絵を描き、想像をふくらませます。</p>
<p>エネルギー 小 661 kcal 中 807 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの きこのこい</p>	<p>エネルギー 小 633 kcal 中 767 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろいろすいやさい</p>	<p>エネルギー 小 694 kcal 中 897 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 648 kcal 中 800 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの くだもの</p>	
<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう</p> <p>緑 じゃこ</p> <p>黄 揚げだし</p>	

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。  
 市のHP⇒ <https://www.city.masudo.lg.jp/>  
 子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



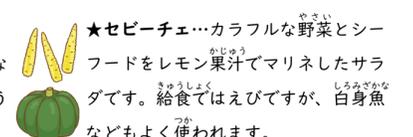
### 世界の味めぐり 献立:チリ共和国 (18日)

★ポジョ・アルペハド…「ポジョ」は鶏肉、「アルペハド」はグリーンピース入り、という意味です。ごはんやポテトなどと一緒に食べるスープのきいた煮込み料理です。

### 新鮮な海産物や、じゃがいも・とうもろこし・豆類などを使った栄養たっぷりのチリ料理を紹介します。

★カスエラ…大き目のお肉と、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、コーンなどの季節の野菜を煮込んだ、食材のうまみたっぷりのスープです。

### ★セビーチェ…カラフルな野菜とシーフードをレモン果汁でマリネしたサラダです。給食ではえびですが、白身魚などもよく使われます。



※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。