



# 10月 学校給食予定献立表

2023年9月29日  
横手清陵学院中学校

10月目標 「丈夫な体をつくろう」

月	火	水	木	金
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
いなりごはん 牛乳 清陵ハンバーグ チップスサラダ お麩のすまし汁	★目の愛護デー献立★ 鶏うどん 牛乳 ほうれん草のごま和え 人参のおからマフィン	<b>なべっこ</b>	深川ごはん 牛乳 ポテトコロッケ パックソース 小松菜のおかかマヨ和え 鶏ちゃんご鍋風スープ	<b>芸術鑑賞会</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>スポーツの日</b>	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ポテトとブロッコリーのサラダ なめこのみそ汁	★1年生防災給食★ わかめおにぎり 牛乳 救給カレー 豚汁	ごはん 牛乳 米粉ぎょうざ 回鍋肉 ワンタンスープ	食パン いちご&マーガリン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き キャベツのペペロンチーノ風炒め たまごの野菜スープ
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 うの花の炒り煮 かぶと肉団子のみそ汁	ごはん たまごふりかけ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 肉団子 野菜とビーフンの炒め物 めかぶスープ	★食育の日★ さつまいもごはん 牛乳 県産鮭のねぎマヨ焼き 青菜のおひたし かきたま汁	スパゲティミートソース 牛乳 花野菜サラダ ほうれん草のスープ
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
ごはん 牛乳 枝豆入り玉子焼き 肉豆腐 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 ささみの甘辛揚げ 炒り豆腐 キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 干草和え 鶏のすまし汁	木の葉丼 牛乳 揚げたご焼き 白菜のみそ汁	米粉パン 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ 大根サラダ カレースープ
<b>30</b>	<b>31</b>	※物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。		<b>～今月の地場産食材～</b> 精白米、豚肉、鮭、卵、大豆、枝豆、ねぎ、ピーマン、にんにく、じゃがいも、なめこ、しめじ、しいたけ、まいたけ、めかぶ
ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き すき昆布の炒め煮 もやしのみそ汁	ハヤシライス ジョア ブルーベリー チーズ入りキャベツサラダ かぼちゃプリン			



10月11日(水)

1年生防災給食を  
実施します

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。また、災害時においても、食事は欠かせないものになります。

今回の給食では、災害時の食事を体験する機会として、災害用のレトルトカレー（救給カレー）を提供します。実際に食べる経験を通して、日頃からできる防災について考えてみましょう！

10月3日(火)

目の愛護デー献立  
を提供します！



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

## ★今月の給食 Pick UP!★

10月5日(木)「東京の郷土料理」

○深川ごはん

あさりが入った混ぜごはんです。江戸時代、現在の東京湾には多くの干潟があり、あさりやハマグリなどの貝類が豊富にとれる漁師町として有名だったそうです。

10月26日(木)「大阪の郷土料理」

○木の葉丼

玉子丼のような料理です。かまぼこなどの具材を木の葉に見立てたことからこの名前がついたそうです。

目の健康を助けます！  
給食でも探してみよう！

