10 月のこんだて表

中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
あさごはんでげんきもりもり！ ◎エネルギーをたくわえて登校できます。 ◎からだが温まり、動きやすくなります。 ◎汗をかくと失われる、水分と塩分をとることができます。				**1** ひじきの炒め煮 豚肉の塩麹焼き ごはん 実だくさんみそ汁
4 キャベツサラダ ハンバーグデミグラスソース ごはん ミネストローネ	**5** 煮浸し 大学芋 うどん	**6** お米のババロア 小松菜サラダ アジの香味焼き ごはん 赤だし	**7** 大豆と小魚の揚げ煮 ブロッコリーサラダ ナン キーマカレー	**8** ブルーベリーゼリー ゆかり和え ハタハタの唐揚げ ごはん 関東煮
11 切り干し大根サラダ 鶏肉とじゃがいものハニーマスタード和え ごはん 卵スープ	**12** 中華サラダ 黒糖いも蒸しパン 味噌ラーメン	**13** 梨 金平 鮭の紅葉焼き ごはん 厚揚げのみそ汁	**14** イチゴジャム イカのハーブ焼き カラフルサラダ 食パン 秋のクリームシチュー	**15　十三夜献立** お月見団子 煮豆 鶏肉のからあげ 菜めし かきたま汁
18 じゃが芋の金平 揚げ豆腐の肉味噌かけ ごはん みそ汁	**19** イタリアンサラダ 野菜チップス ミートスパゲティ	**20** 柿 磯香あえ 里芋コロッケ 栗おこわ すまし汁	**21** かぼちゃのココット グリーンサラダ 黒パン コンソメスープ	**22** 芋けんぴパリッシュ おかかあえ さんまの・焼き ごはん みそ汁
25 海藻サラダ チョコタフィ 秋のカレーライス	**26** チンゲン菜のサラダ 春巻き 焼きそば	**27** プルーンヨーグルト ヘルシーサラダ 煮魚 ごはん すまし汁	**28** チョコクリーム 白身魚フライ 根菜ペペロンチーノ 食パン まめスープ	**29　ハロウィン献立** ハロウィンデザート コールスローサラダ タンドリーチキン ツナピラフ ABCスープ

＊都合により献立内容を変更することがあります。
＊学校給食における県産の米、大豆、野菜、牛肉、豚肉、川魚については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。
＊給食食材の一部は、毎月放射能測定を行い、結果を中津川市ホームページに掲載しています。