



# 10月 よていこんだてひょう

令和6年(2024年) \*牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター  
あじさいLunchの森 TEL:26-3623

月	火	水	木	金
	<b>1</b> 三和小リクエスト給食	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
(し) 卓上しょうゆ (ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ (学) 学配 (ゴミは、給食センターが回収します)	(学)レモンタルト (ド)かいそうサラダ (学)ナン フライドポテト キーマカレー	ツナじゃが とりにくのかきソース むぎごはん せんぎりやさいじる	クラスでかつおぶしをませよう (し)ブロッコリーのおかかあえ ごもくうどん えんくうさいもコロケ	(ド)れんこんサラダ サバのてりやき ごはん あつあけのしろみそじる
基準量 (小650kcal・中830kcal)	(小)666kcal (中)859kcal	(小)637kcal (中)794kcal	(小)616kcal (中)753kcal	(小)634kcal (中)789kcal

## ふるさとweek ~ふるさと岐阜の食材を味わおう~

7	8	9	10	11
きんぴらごぼう サワラのみそネーズやき ごはん こまつなのすましじる	(マ)くりとさつまいものサラダ くろコッペパン イカのコロコロあげ にくだんごのトマトスープ	クラスでのりをませよう キャベツのいそかあえ ぶたにくとさといものあげがらめ むぎごはん なめこのみそじる	(学)きよぼう きりぼしだいこんのピビンバ シヤモのこめこあげ(2こ) ごはん ワンタンスープ	(学)なしゼリー かおりたくあんあえ とりにくのねぎだれかけ ごはん けんちんじる
(小)618kcal (中)738kcal	(小)656kcal (中)820kcal	(小)654kcal (中)819kcal	(小)616kcal (中)761kcal	(小)621kcal (中)762kcal

14	15 十三夜にちなんだ献立	16	17	18 歯の日
スポーツの日 あきのふきよせに カツオとポテのうめがらめ ごはん おつきみじる	あじつけこざかな あつあけのそぼろあんかけ むぎごはん かぼちゃのみそじる	あじしまさざげのごまじょうゆあえ あじつけこざかな あつあけのそぼろあんかけ むぎごはん かぼちゃのみそじる	(学)はちみつレモンゼリー (ド)チンゲンサイのサラダ とんこつラーメン だいがくいも	(学)りんご つぼづけあえ ぶたにくとごぼうのいためもの ごはん もずくじる
(小)644kcal (中)804kcal	(小)615kcal (中)778kcal	(小)649kcal (中)771kcal	(小)601kcal (中)750kcal	

21 西中リクエスト給食	22 おすすめ朝ごはん献立	23 図書献立「やぎざかなのろい」	24	25
(ド)まめまめサラダ ぶどうガミ とりにくのからあげ(2こ) ごはん とんじる	(学)ヨーグルト キャベツソテー きれめいりコッペパン ウインナーのトマトソース ようふうわかめスープ	(学)みかん ひじきのいために サバのしおやき むぎごはん よしのじる	(ド)だいこんサラダ ふかざら ソフトめんにくみそソース とうふナゲット(小2こ・中3こ)	もやしのゆかりあえ はいがふりかけ ワカサギのカリカリあげ ごはん かんとうに
(小)726kcal (中)878kcal	(小)641kcal (中)779kcal	(小)601kcal (中)743kcal	(小)704kcal (中)911kcal	(小)610kcal (中)767kcal

28	29	30 食品ロス削減の日献立	31
(学)りんご ぶたどんのぐ あおのりれんこん ごはん だいこんじる	フルーツカクテル こがたコッペパン かぼちゃひきにくフライ やきそば	きりぼしだいこんのもの サワラのたつたあげ むぎごはん かぶのしろみそじる	(ド)グリーンサラダ ふかざら ハヤシライス チョコタフィ
(小)640kcal (中)795kcal	(小)663kcal (中)855kcal	(小)630kcal (中)789kcal	(小)675kcal (中)847kcal

献立表と給食で使用する加工食品配合表は、美濃加茂市のホームページにのっています。↓

※物資の都合により、献立を一部変更することがあります。

### 岐阜のイチオシ食材紹介

【栗】

岐阜県の中津川市を中心に、東濃・中濃地域で広く栽培されています。和菓子の「栗きんとん」は岐阜県の自慢のお菓子の一つです。

今月の美濃加茂市・富加町産食材  
米、里芋、栗、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、さつまいも、かぶ

### 教えて!! 給食ができるまで

Q.給食は、どんな鍋で作っているの?

給食センターには「釜」といわれる大きな鍋があります。1つの釜で、汁物は約1100人分、煮物は約2200人分を作っています。たくさんの具を混ぜるのはとても大変ですが、協力して作っています。