



平成 21 年 10 月 中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標「秋の食材を食べよう」

食べ物がおいしい季節です。ほくほくのさつまいもやさしいも、あぶらののったさんま、果汁たっぷりのみかん、そして秋を代表するきのこやくりなど、おいしくて栄養たっぷりの「旬」の材料をたくさん使いました。

月	火	水	木	金
<p>「スポーツの秋は食事から」 オリンピック選手やプロスポーツの選手は、食事をとても大切にしています。なぜなら、体は食べ物を食べることによって作られ、また食べ物からのエネルギーによって動いているからです。いっしょうけんめい練習しても、日ごろの食事がおろそかでは、よい成績は残せません。主食・主菜・副菜をそろえ、さらに乳製品や果物をしっかり食べ、充実したスポーツの秋を過ごしましょう。</p>			<p>1日</p> 白玉うどん 牛乳 カレーうどんの汁 さつまいもとだいずのかりんとう 冷凍りんご	<p>2日</p> わかめごはん 牛乳 生あげの卵とじ チーズ入り ロールかまぼこ お月見だんご
<p>5日</p> 麦ごはん 牛乳 いかだんごの甘酢煮 ごぼうサラダ のりつくだ煮	<p>6日</p> ごはん 牛乳 とうがん入りくず汁 豚そぼろ ミニトマト (3個)	<p>7日</p> 畑いもごはん 牛乳 ししゃもフライ (3個) もやしのゆかりあえ バナナ 卓上ソース	<p>8日</p> スライスパン 牛乳 ミネストローネ ハンバーグのきのこソースかけ ブルーベリージャム	<p>9日</p> 麦ごはん 牛乳 八宝菜 フーヨーハイ 冷凍パイナップル
 <p>13日</p> 麦ごはん 牛乳 ドライカレー いかフリッター みかん	<p>14日</p> ごはん 牛乳 てっかみそ ポイルウインナー (2個) 卵焼き (2個) きざみたくあん 手巻きのり	<p>15日</p> サンドイッチパンズパン 牛乳 じゃがいものバター煮 フィッシュポーション スライスチーズ 卓上ケチャップ	<p>16日</p> ごはん 牛乳 さわにわん しのだのあんかけ 納豆	
<p>19日</p> ごはん 牛乳 三州煮 さんまのかば焼 ココアパウダー	<p>20日</p> 麦ごはん はっこう乳 とうがん入りみそ汁 あつ焼き卵 ブルーン	<p>21日</p> ソフトめん 牛乳 ミートソース さつまいもコロケ オレンジ (1/4個)	<p>22日</p> かぼちゃロールパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 卵とひじきのソテー 干し小魚	<p>23日</p> ごはん 牛乳 おでん ささみ アーモンドフライ ポイルキャベツ 卓上ソース
<p>26日</p> ごはん 牛乳 だいずと昆布のうま煮 さば銀紙焼 キウイフルーツ (1/2個)	<p>27日</p> 麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツゼリー 福神漬	<p>28日</p> 麦ごはん 牛乳 とうふのオイスターソース煮 しゅうまい (3個) かつおぶりかけ	<p>29日</p> くるロールパン 牛乳 じゃがいもスープ 切干しだいこんのトマト煮 ミックスナッツ	<p>30日</p> 麦ごはん 牛乳 牛どんの具 とうふナゲット (3個) きゅうりのごまじょうゆあえ

都合により献立を変更する場合があります。

29日の「切干しだいこんのトマト煮」は応募献立です。

秋の食材



みかん



さつまいも



しめじ



さといも



エリンギ

