



10月 献立表



今月のいなべ市産の 食材を使った日

いなべ市産の食材を使用した日は
献立名の横に「」マークが
ついています。

月	火	水	木	金
10月の給食目標 旬 の食べものを 知ろう！	10月の給食目標は、「旬」の 食べものを知ろうです。旬の食べ ものは「おいしく」そして「栄養 たっぷり」です！献立表の中から  マークを探してみましょう！	いなべ市とのコラボ企画です！ カルシウムが豊富な食材を 使用したメニューです。 干しいたけは、ビタミンDが 豊富でカルシウムの吸収を 促進してくれます。 	1  さんまの梅煮 ごま和え  ごはん 高野豆腐の 卵とじ *骨コツチャレンジメニュー*	2  ビーフカレー 豆いっぱい サラダ 
5  マーボー丼 バンサンデー	6  豆とかぼちゃのコロッケ おかか和え ごはん なめこの みそ汁 	7  鶏肉のガーリック焼き コールスローサラダ バターパン ABC マカロニ スープ	8  さばのみそ焼き 昆布和え  ごはん かきたま汁	9  きびなごの唐揚げ (小 2尾/他 3尾) もやしのナムル  ごはん 韓国風 肉じゃが
12  スポーツの日	13  ミートボール (小 1～2年 ①個/他 ②個) コーンサラダ ごはん なっぺ野菜の 伊勢志摩スープ *豆の日献立*	14  バンバンジー 中華麺 小型パインパン 塩ラーメン	15  卵焼き ゆかり和え ごはん 里芋の そぼろ煮 	16  ささみのレモン揚げ じゃこ和え ごはん 豆腐の すまし汁
19  おろしハンバーグ かおり和え ごはん じゃがいもの みそ汁 	20  竹輪のチーズ焼き (小 1～2年 ①本/他 ②本) ひじきの炒め煮 ごはん あおさ汁 *三重地物一番給食の日*	21  オムレツ シーザーサラダ 基準パン ポーク ビーンズ 	22  しょうまい (小 1～4年 ①個/他 ②個) ナムル ごはん ジャーチャン 豆腐	23  さんまのかば焼き のり和え  ごはん 豆腐と わかめの みそ汁
26  生姜焼き丼 きのこ汁 	27  さけの塩焼き  金平ごぼう ごはん 具たくさん みそ汁	28  オニオン サラダ 小型米粉パン 大豆入りミート スパゲティ	29  中華丼 大学芋 	30  いわしの生姜煮 五目豆 ごはん みぞれ汁