

10月16日は「世界食料デー」

10月30日は「食品ロス削減の日」

世界に目を向け、持続可能な社会のために、食品ロス削減の大切さを改めて考えよう。



10月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3-4年)	小学校(3-4年)
1	おひたし ミートローフ のっぺいじり	白ご飯 牛乳 ミートローフ おひたし のっぺい汁	牛乳 豚肉 牛肉 牛乳	たまねぎ トマト キャベツ にんじん	米 パン粉 砂糖	634	343
水	しろごはん					784	376
2	いちごジャム ツナサラダ こふきいも チリコンカン	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ こふきいも いちごジャム	牛乳 脱脂粉乳 青えんどう ひよこ豆 赤インゲン豆 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	パン 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖	637	356
木	コッペパン					805	396
スライス米飯リクエスト献立							
3	ひじきサラダ かぼちゃ ひきにクフライ	白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひじきサラダ ピリ辛みそ汁	牛乳 豚肉 ハム 卵 乳 じき	かぼちゃ たまねぎ きゅうり	米 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油	624	324
金	しろごはん					785	348
お月見献立							
6	あまずあえ ごもく あつやきたまご	白ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 甘酢あえ 芋炊き お月見ゼリー	牛乳 卵 豆腐 にんじん 鶏肉 油揚げ	こまつな しいたけ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり	米 砂糖 でん粉 油 砂糖	605	309
月	しろごはん					732	333
7	だいずあえ ふたにくの しょうがいため	白ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大豆あえ みそ汁	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しょうが	米 砂糖 油 砂糖	620	331
火	しろごはん					757	356
8	コーンサラダ 豆腐 ハンバーグ	白ご飯 牛乳 ポークカレー 豆腐ハンバーグ コーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト	米 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 油	686	297
水	しろごはん					841	318
【ヨーロッパの料理】							
9	エンペドラッド (豆とツナのサラダ) フィッシュアンド チップス	コッペパン 牛乳 フィッシュアンドチップス エンペドラッド (豆とツナのサラダ) ミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳 ホキ 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 マグロ 大豆	パプリカ たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉 油 油 砂糖	651	322
木	コッペパン					817	352
【中国の料理】							
10	パンサンズウ ユーリンチー	白ご飯 牛乳 油淋鶏 パンサンズウ 酸辣湯	牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐 卵	ねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし にんじん たけのこ ちら	米 でん粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 でん粉	664	285
金	しろごはん					815	300
【セネガルの料理】							
14	ポイルやさい ヤッサ・プレ (鶏肉の玉ねぎ ソースかけ)	白ご飯 牛乳 ヤッサ・プレ (鶏肉の玉ねぎ ソースかけ) ポイル野菜 春雨スープ	牛乳 鶏肉	たまねぎ ピーマン にんにく レモン果汁 キャベツ ブロッコリー	米 でん粉 油 砂糖	628	277
火	しろごはん					751	286
【インドネシアの料理】							
15	おかかあえ イワシのうめに	白ご飯 牛乳 鯛の梅煮 おかかあえ 沢煮鮭	牛乳 イワシ	梅 しそ 小松菜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	615	520
水	しろごはん					740	544
16	わかめサラダ オムレツ トマトソース	コッペパン 牛乳 オムレツトマトソース わかめサラダ 裸麦入りスープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 ゼラチン 豚肉 牛肉	たまねぎ トマト しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 小麦粉 砂糖 もち麦 さつまいも	581	449
木	コッペパン					752	510

17	ごまあえ サバのしおやき さといもの みそしる	白ご飯 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 里芋のみそ汁	牛乳 サバ		米 ごま 砂糖 さといも	636	344
金	しろごはん					754	370
【韓国の料理】							
20	ナムル ヤンニョム チキン	白ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トックク	牛乳 鶏肉	にんにく ほうれん草 もやし にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 米粉 でん粉	660	270
月	しろごはん					816	276
21	こんぶあえ サケの マヨネーズやき (ノンエッグ)	栗ご飯 牛乳 サケのマヨネーズ焼き 昆布あえ 卵の花煮	牛乳 サケ 大豆 こんぶ	キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん	米 くり ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 砂糖 こんにゃく 砂糖 油	618	310
火	くりごはん					741	328
22	しそあえ やさしいロquette ごもくまめ	白ご飯 牛乳 五目豆 野菜コロquette しそあえ	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ 昆布 大豆粉	ごぼう にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ きゅうり もやし キャベツ あかしそ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 砂糖	658	328
水	しろごはん					814	352
23	ビーンズサラダ 肉団子の ケチャップ煮	コッペパン 牛乳 肉団子のケチャップ煮 ビーンズサラダ ポトフ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 えんどう豆 大豆 寒天 鶏肉	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ いよかん たまねぎ にんじん だいこん はくさい	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 はちみつ 油 じゃがいも	611	320
木	コッペパン					772	349
【平野の米飯リクエスト献立】							
24	ペンバンジーサラダ とりにくのからあげ	白ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ペンバンジーサラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	米 でん粉 油 砂糖 油 ごま でん粉	654	304
金	しろごはん					809	327
27	ジャーマンポテト さわらの かばやき	白ご飯 牛乳 サワラのかば焼き ジャーマンポテト 豆腐のみそ汁	牛乳 サワラ ウインナー 乳 豆腐 わかめ 油揚げ 麦みそ	たまねぎ パセリ ピーマン たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	678	311
月	しろごはん					823	334
28	うめかつおあえ シシヤモフライ (幼小2・中3)	白ご飯 牛乳 シシヤモフライ 梅カツオあえ きんぴらごぼう	牛乳 シシヤモ 大豆	もやし きゅうり にんじん 梅 しそ ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく 油 砂糖	620	377
火	しろごはん					773	441
【えひめ・大分郷土料理交流事業】							
29	たくあんあえ トリニータ どん	白ご飯 牛乳 トリニータ井 たくあんあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが ちら だいこん キャベツ にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	638	300
水	しろごはん					779	315
【河辺のパンリクエスト献立】							
30	ポイルやさい ハンバーグ	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ポイル野菜 ワンタン スープ 小袋ケチャップ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 牛肉 乳	たまねぎ キャベツ 豚肉 たまねぎ ねぎ しいたけ もやし にんじん しょうが にんにく トマト たまねぎ	パン 砂糖 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 小麦粉 砂糖	603	336
木	コッペパン					736	363
31	だいこんサラダ キピナゴ カリカリフライ	白ご飯 牛乳 キピナゴカリカリフライ 大根サラダ パンキン スープ	牛乳 キピナゴ	しょうが 油 水あめ 砂糖 じゃがいも きゅうり だいこん 梅 レモン果汁 卵果汁 しいたけ たまねぎ しそ かぼちゃ マッシュルーム にんじん たまねぎ	米 でん粉 米粉 玄米粉 砂糖 小麦粉	676	407
金	しろごはん					835	457

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



右のQRコードをタブレットやスマホで読み取って見てね。世界の食料事情や料理について学ぼう!



21日(火)のご飯は大洲市でとれた【栗】を使用します。地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といい、SDGsに大きく貢献します。大洲のおいしい栗を味わってください。