



# 10月 学校給食予定献立表

2024年9月30日  
横手清陵学院中学校

10月目標「丈夫な体をつくろう」

月	火 1	水 2	木 3	金 4
※物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。	<b>創立記念日</b>	<b>なべっこ</b>	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 福神和え 豚汁	塩ラーメン (麺、ラーメンの具、スープ) 牛乳 スイートパンプキンパイ
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
★お祝い献立★ 彩り混ぜごはん 牛乳 清陵ハンバーグ 春雨サラダ 祝いなるとのすまし汁	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ポテトとブロッコリーのサラダ なめこのみそ汁	ごはん 牛乳 しゅうまい 回鍋肉 ワンタンスープ	ごはん 牛乳 枝豆入り玉子焼き 肉じゃが 野菜たっぷりみそ汁	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>スポーツの日</b>	<b>振替休業日</b>	ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ 和風コーンサラダ えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 筑前煮 白菜とじゃがいものみそ汁	たまごあんかけうどん 牛乳 ごぼうサラダ クレープ (いちご)
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 ベトナム</b>	<b>25</b>
ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜とがんもどきのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き わかめとツナの和え物 まいたけのすまし汁	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 うの花炒り たまねぎのみそ汁	ソイガー風混ぜごはん ジョア (マスカット) はるまき フォーのスープ	米粉パン 牛乳 ほうれん草のオムレツ ポークビーンズ 白菜とベーコンの豆乳スープ
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 山形県</b>	
枝豆じゃごごはん 牛乳 照り焼き肉団子 小松菜のおかか和え かきたま汁	★食育の日★ さつまいもごはん 牛乳 鮭のねぎマヨ焼き 野菜と肉団子のスープ りんご	麦ごはん カレーライス 牛乳 チーズ入りキャベツサラダ かぼちゃプリン★ 	ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツのごま和え 芋煮 ラ・フランスゼリー	

### ～今月の地場産食材～

精白米、豚肉、鮭、卵、大豆、枝豆、ねぎ、にんにく、じゃがいも、さつまいも、なめこ、しめじ、しいたけ、まいたけ、ブルーベリー、りんご

### 好きな給食アンケートを実施しました！

**1位 ラーメン 2位 カレー 3位 唐揚げ**

10月の献立に登場しています

## ★今月の給食 Pick UP!★

### 10月24日(木)「ベトナムの料理」



○ソイガー風混ぜごはん  
ベトナムの言葉で「ソイ」はもち米を、「ガー」は鶏肉を意味します。焼いた鶏を、もち米の上に乗せて食べる料理で、今回は混ぜごはんにして提供します。

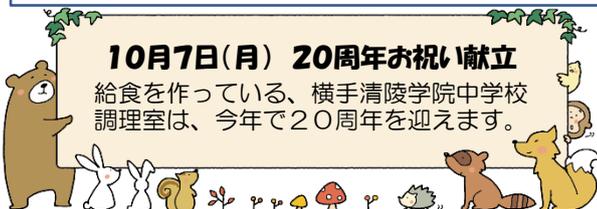
### 10月29日(火)

今月の「食育の日」

横手市産のさつまいもを使ったさつまいもごはんや、県産の鮭を使った鮭のねぎマヨ焼き、デザートとして、横手市産のりんごを提供します。  
お楽しみに♪

### 10月7日(月) 20周年お祝い献立

給食を作っている、横手清陵学院中学校調理室は、今年で20周年を迎えます。



### 10月10日・11日 目の愛護デー献立

目の健康を助けます！  
給食でも探してみてください！

