



# 10月もいっつけ表



錦城中学校

今月の給食目標  
栄養について考えよう

地元産「秋ふゆ」を味わおう  
**加賀市の秋味DAY!**  
加賀市では、秋の味を味わうため、10月19日は「食育の日」です。加賀市では、秋の味を味わうため、10月19日は「食育の日」です。加賀市では、秋の味を味わうため、10月19日は「食育の日」です。

今月は、**米**

今月から  
給食のごはんは  
**新米**  
に切替わります!

| 1日   |  | 2日 <b>体育祭</b>                       |  | 3日  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|---|--|
| ちくわのしょうが天ぷら<br>ひじきの彩り和え<br>白ごはん 味噌豚大根              |  | ポークカレーライス ナタデココヨーグルト<br>焼肉丼 豆乳坦マスーフ |  | ちくわのしょうが天ぷら<br>ひじきの彩り和え<br>白ごはん 味噌豚大根       |  |
| 鶏肉の塩こうじから揚げ<br>ごま酢和え<br>白ごはん 月見デザート                |  | きびなごのかりかり揚げ<br>もやし炒め<br>白ごはん 炊き合わせ  |  | 焼きぎょうざ<br>ひじきと切干大根のナムル<br>白ごはん 塩ラーメン        |  |
| 糸昆布の炒め煮<br>白ごはん いなりうどん                             |  | カレーそばごはん 大豆とコーンのサラダ<br>白ごはん 炊き合わせ   |  | 焼きぎょうざ<br>ひじきと切干大根のナムル<br>白ごはん 塩ラーメン        |  |
| <b>スポーツの日</b><br>いわしの梅煮<br>和風チャブチ<br>白ごはん あつあげの味噌汁 |  | おじゃがのマヨネーズ風味<br>わかめごはん 中華風コーンスープ    |  | 鮭フライ<br>タルタルサラダ<br>ミルクロール スープ煮              |  |
| アジメンチカツ<br>パンネのトマトソース<br>白ごはん 卵と野菜のスープ             |  | キャロットピラフ 秋味シチュー<br>白ごはん 秋味シチュー      |  | りんご<br>ガバオ風ライス 海鮮ワンタンスープ                    |  |
| さばの韓国風煮<br>ごま和え<br>白ごはん すまし汁                       |  | 照り焼きハンバーグ<br>ごまツナ和え<br>白ごはん めった汁    |  | ふくらぎのスパイスソースがらめ<br>白ごはん 春雨スープ               |  |
| かき揚げ<br>野菜サラダ<br>白ごはん 車麩の卵とじ                       |  | 白ごはん めった汁                           |  | ポークチャップ<br>チーズポテト パンプキンマハロア<br>白ごはん コンソメスープ |  |