

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
			黄 おもにエネルギーの もとになる	赤 おもに体 をつくる	緑 おもに体の調子を 整える	その他	
21	火	【郷土料理・特産物：鳥取県】 きょうどりょうり とくさんぶつ とつとりけん 【郷土料理・特産物：鳥取県】 むぎ 麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのレモンじょうゆかけ ゼリー (なし) に とうふ やさい にももの じゃぶ煮 (豆腐と野菜の煮物) *	麦ごはん でん粉 上新粉 なたね油 三温糖 ゼリー (なし)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	レモン果汁 だいこん こんにゃく にんじん ごぼう 乾しいたけ 白ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 削り節	835kcal 32.4g 26.2g
22	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ や 焼きカレービーフン はつぼうさい 八宝菜	麦ごはん ビーフン ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 チキンしゅう まい まぐろ・油漬 フレーク	キャベツ ピーマン にんじん はくさい たまねぎ りょくとうもやし たけのこ	中華スープ しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	722kcal 30.4g 16.9g
23	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き や 焼き ポテトサラダ・マヨネーズ ポトフ	コッペパン なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	723kcal 36.5g 25.9g
24	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のブルコギ風* ふ はるさめ 春雨サラダ とうふ 豆腐チゲ*	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごま油 はるさめ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 豆みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい だいこん えのきたけ なら キムチ (はくさい)	酒 みりん しょうゆ 塩 コチュジャン 中華スープ	697kcal 31.6g 19.9g
27	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(A) ながらしょうがっこう フランクフルト 長等小学校おすすめカレー だいこん 大根のサラダ・しそドレッシング	麦ごはん なたね油 しそドレッシン グ じゃがいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) フランクフル ト 鶏肉	だいこん みずな たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし アスパラガス	ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	758kcal 24.9g 19.5g
28	火	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 赤こんにゃくのおかか煮 に 煮 わかさぎのから揚げ あ かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 花かつお 鶏肉 焼き豆腐	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	酒 塩 しょうゆ 削り節	700kcal 27.9g 18.4g
29	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あん チンゲンサイの塩昆布あえ しおこんぶ あえ ぶた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 チキンボール 塩昆布 豚肉	チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ にんじん さやいんげん	米酢 しょうゆ みりん 塩 削り節	742kcal 28.1g 20.9g
30	木	【ハロウィン献立】 パンプキンロール ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマスタード焼き や コーンポテト とうにゅうい 豆乳入りパンプキンスープ	パンプキンロー ル なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	とうもろこし かぼちゃ たまねぎ エリンギ パセリ	酒 塩 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	730kcal 37.2g 19.3g
31	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお あ 赤魚のから揚げ ぶた 豚ニラもやし炒め いた けんちん汁	麦ごはん でん粉 上新粉 三温糖 なたね油 さといも	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	にら ごぼう りょくとうもやし にんじん こんにゃく 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 出し昆布 削り節	732kcal 30.2g 23.5g

☆ 22日(水) 蒸しチキンしゅうまい 中学生は4個です。

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

*は、新しい料理などです。お楽しみに...

※ 材料等の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

★こんだてから

27日 長等小学校おすすめカレーは、昨年度の給食委員会のみなさんが、野菜が苦手な人に少しでも食べてもらえるように「苦手な野菜を克服しようカレー」を考えてくれました。食べやすいようにとうもろこしやたまねぎの甘みのある野菜も入っています。

10月分の口座振替日は11月28日(金)です。

納付予定額は、中学校 5,220円です。

ただし、学校行事等により変更となる場合があります。

●第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。