# 令和8年度　10月　はいぜんたべかたひょう　　北部

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

2日（金）　がんもどきのふくめに
幼1個、小1個、中・高2個

16日(金)　とり肉のから揚げ
幼2個、小2個、中・高3個

## 1日（木）

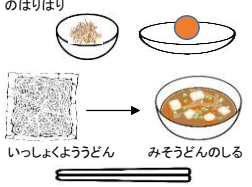
こまつなのごまあえ　こえびのからあげ　MILK

むぎごはん　はっぽうさい

今日から7日まで体力づくりのための給食を提供します。カルシウムは、筋肉をスムーズに動かすために欠かせません。

## 2日（金）

きりぼしだいこんのはりはり　★がんもどきのふくめに　MILK



いっしょくようどん　みそうどんのしる

切干大根のはりはりには、レモンを使います。レモンに含まれているクエン酸は、スタミナの維持、ミネラルの吸収をよくするなど運動に効果的です。

## 5日（月）

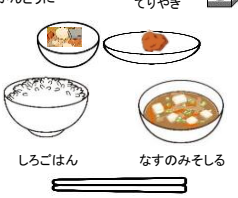
ラタトゥイユ　ますのレモンやき　MILK

コッペパン　ミネストローネ

運動後の筋肉を素早く元の状態に戻して強い体をつくる効果のある給食です。野菜のおかずをしっかりいただきましょう。

## 6日（火）

かんとうに　とりにくのてりやき　MILK

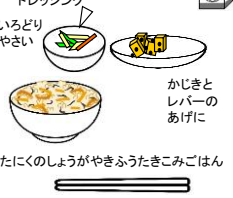


しろごはん　なすのみそしる

なすは水分を多く含んだ野菜です。体の中の温度を下げる効果があります。運動で失われる水分やミネラルを補いましょう。

## 7日（水）

◆オレンジ　ドレッシング　いろどりやさい　かじきとレバーのあげに　MILK



ぶたにくのしょうがやきふうたきこみごはん

炊き込みごはんは、効率よくエネルギーをつくります。主菜のたんぱく質と鉄分が加わることで、持久力を生み出します。

## 8日（木）

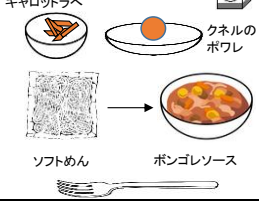
ちくぜんに　さんまのかりかりあげ　MILK

せきはん　ふのすましじる

秋祭りの献立です。日本の食文化として、お祝いやお祭りのときには「赤飯」が食べられていました。秋の収穫に感謝しましょう。

## 9日（金）

◆ブルーベリーゼリー　キャロットラペ　クネルのポワレ　MILK



ソフトめん　ボンゴレソース

ブルーベリーには、運動中に瞬時に周りの状況を判断するための集中力と動体視力をサポートするアントシアニンが含まれています。

## 12日（月）

スポーツの日

## 13日（火）

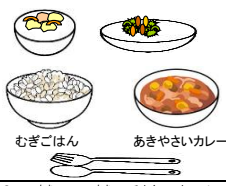
キッズウィーク

## 14日（水）

キッズウィーク

## 15日（木）

フルーツあえ　カラフルソテー　MILK

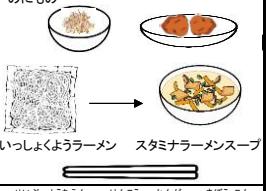


むぎごはん　あきやさいカレー

実りの秋です。秋の味覚を取り入れたカレーを出します。自然の恵みをしっかり味わいましょう。

## 16日（金）

きりぼしだいこんのにもの　★とりにくのからあげ　MILK

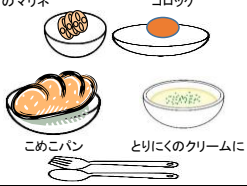


いっしょくようラーメン　スタミナラーメンスープ

西部幼稚園の健康を考えた希望献立です。園児たちは野菜を食べることの大切さも踏まえつつ考えてくれました。

## 19日（月）

れんこんのマリネ　えんくうさといもコロッケ　MILK

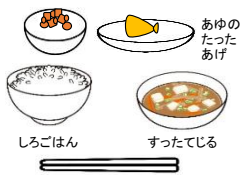


こめこパン　とりにくのクリームに

食育の日の献立です。羽島市生まれの円空上人にちなんだ円空里芋、羽島市の地場産物のれんこんと牛乳を使います。

## 20日（火）

◆りんご　けいちゃん　あゆのたったあげ　MILK

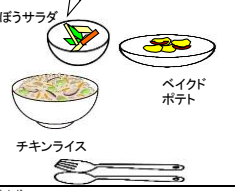


しろごはん　すったてじる

ぎふ長良川の鵜飼いは、10月15日に最終日を迎えました。それにちなんで、あゆの料理を出します。よくかんで食べましょう。

## 21日（水）

◆あおぎりみかん　ドレッシング　ごぼうサラダ　ベイクドポテト　MILK

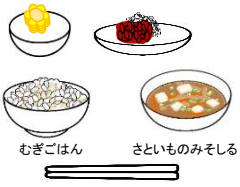


チキンライス

青切りみかんは、すっきりさわやかな風味が魅力です。皮をむいた瞬間に広がる爽快な香りと、口いっぱいに広がる果汁を味わいましょう。

## 22日（木）

むしとうもろこし　ぎゅうどんのぐ　MILK

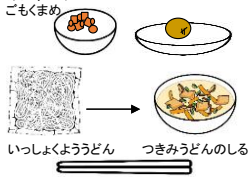


むぎごはん　さといものみそしる

日中の暑さと朝晩の気温差で体に疲れが出始める頃です。里芋のぬめりには、胃腸を保護する効果があります。

## 23日（金）

まめめいげつのごもくまめ　かきあげ　MILK

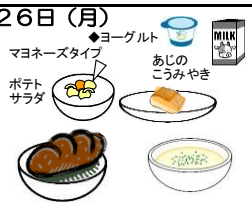


いっしょくようどん　つきみうどんのしる

今日は十三夜です。美しい月を眺める日本古来の行事です。別名「豆名月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する大切な日です。

## 26日（月）

◆ヨーグルト　マヨネーズタイプ　ポテトサラダ　あじのこうみやき　MILK

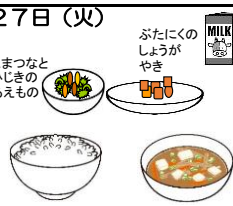


くろパン　かぼちゃスープ

中島中学校の健康を考えた希望献立です。鰺は生活習慣病の予防だけでなく、記憶力や集中力を高める効果のある食べ物の一つです。

## 27日（火）

こまつなとひじきのあえもの　ぶたにくのしょうがやき　MILK

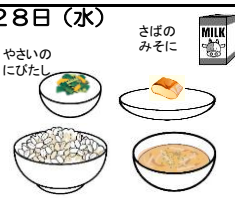


しろごはん　かぼちゃのしろみそしる

中央中学校の健康を考えた希望献立です。秋の味覚を取り入れて、元気な体づくりの源になればとの願いが込められています。

## 28日（水）

やさいのにびたし　さばのみそに　MILK

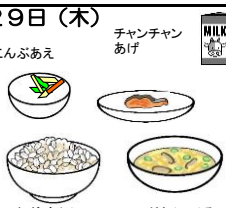


むぎごはん　だんごじる

冬に向けて脂がのりおいしくなるさばのみそ煮は、ごはんがすすむおかずです。さばの脂には、生活習慣病の予防に効果があります。

## 29日（木）

こんぶあえ　チャンチャンあげ　MILK

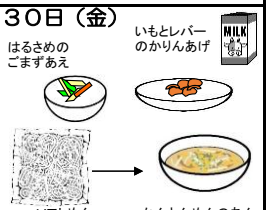


むぎごはん　どさんこじる

北海道の郷土料理と産物を使った献立です。北の大地の豊かな自然の恵みと季節の移り変わりを楽しみましょう。

## 30日（金）

はるさめのごまずあえ　いもとレバーのかりんあげ　MILK



ソフトめん　かんとんめんのあん

広東めんは日本生まれの五目あんかけです。たくさんの野菜と肉や魚介類を使った、うまみが詰まった料理です。