

# 10月 かよう小

このマークは「あじのたび」  
こんげつは『ギリシャ』です。

みんなで  
食べる  
幸せを

せかいしよくのようてー げっかん  
「世界食料デー」月間2021  
10/1 → 10/31

このマークは  
「ふるさとしよくさいの日」  
すべてのこんだてに ぎぶけんさんの  
しよくさいが つかわれています。

ちくぜんに

くろごま ※サケのおろしだれ

せきはん ※ゆばのすまじる 1日

エネルギー 698 kcal 塩分 1.7 g

※ごしきあえ

ちぐさやき

のりの  
つくだに

※ぶたじる 4日

エネルギー 602 kcal 塩分 2.0 g

コーンキャベツ

※チリコンカン

とうにゆう  
デザート

ポテトスープ 5日

エネルギー 673 kcal 塩分 2.9 g

のざわなふりかけ

※ぶたにくのしょうがやき  
れいとうみかん

(むぎいり) うずらたまごのすまじる 6日

エネルギー 643 kcal 塩分 1.9 g

キャベツのサラダ

グリーンポテト

ソフトめん シーフードソース 7日

エネルギー 663 kcal 塩分 2.0 g

※こまつなのくるみみそあえ

※タラのからあげ きのこあんかけ

ぎぶこんさいじる 8日

エネルギー 624 kcal 塩分 1.7 g

## あきやすみ

◇米は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。  
牛乳は岐阜県産を100%使用しています。  
米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。  
◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。  
◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。  
◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。

◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。  
◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。  
◇毎月19日は、「食育の日」です。  
◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。  
◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。

フルーツのもりあわせ

※ビビンバどんぶり

(むぎいり) わかめスープ 14日

エネルギー 650 kcal 塩分 1.8 g

※こまつなのおひたし

※アユのみそだれ  
つきみだんご

※こぶじる 15日

エネルギー 633 kcal 塩分 1.5 g

キャベツのごまずあえ

※サバのたつたあげ

※やまのさちのみそしる 18日

エネルギー 658 kcal 塩分 2.1 g

タラモ・サラダ

スズカキア

※ヨーグルト

ギリシャ

ファンソーダ 19日

エネルギー 616 kcal 塩分 2.2 g

※あいまぜ

※にくごはん

みかん

あじのたび  
みえけん

(むぎいり) ※のりしんじよじる 20日

エネルギー 610 kcal 塩分 1.7 g

※だいこんとがんものにも

※かきあげ

いっしようどん ※かやくうどん 21日

エネルギー 621 kcal 塩分 1.4 g

※おかかあえ

※カツオのさらさあげ

※あいしよじる 22日

エネルギー 654 kcal 塩分 1.6 g

※きりほしだいこんのごまあえ

※にくじゃが

※岐福(ぎふ)みそしる 25日

エネルギー 612 kcal 塩分 1.7 g

とうにゆうあんにとんどうふ

※あつあげともやしのいためもの

こがたパン

※やきそば 26日

エネルギー 623 kcal 塩分 3.1 g

※だいこんサラダ

※フライビーンズ

(むぎいり) ※きのこカレー 27日

エネルギー 682 kcal 塩分 2.0 g

じゃがいものきんぴら

こやどうふのたまごとじ

(むぎいり) ※岐福(ぎふ)みそしる 28日

エネルギー 620 kcal 塩分 2.0 g

※アーモンドあえ

※だいこんとぶたにくのもの  
※なっとう

※すまじる 29日

エネルギー 633 kcal 塩分 1.8 g