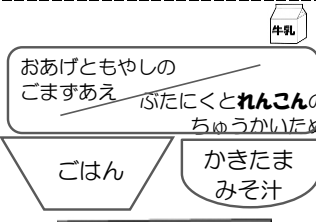
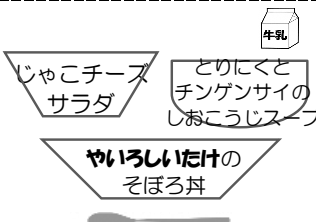
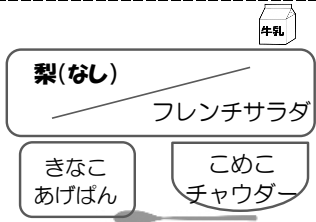
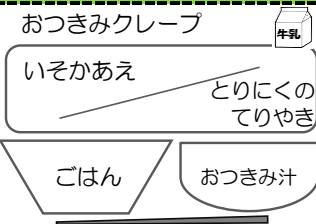
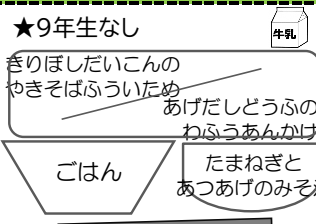
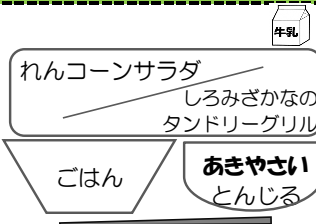
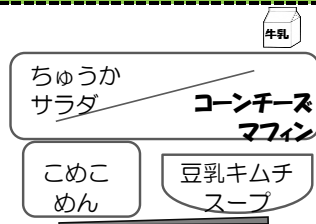
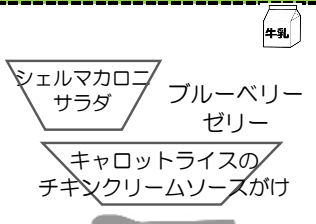
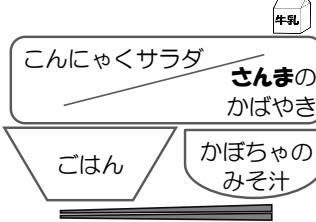
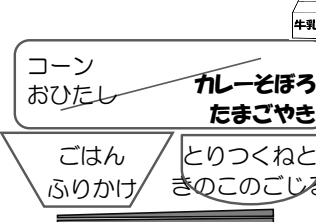
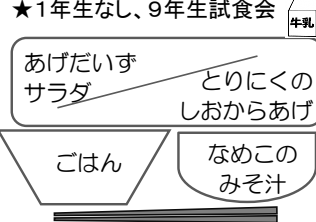
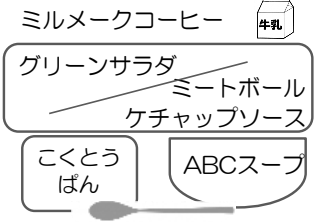
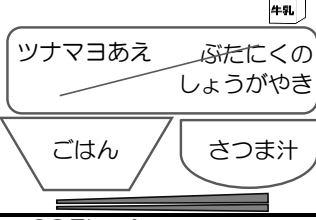
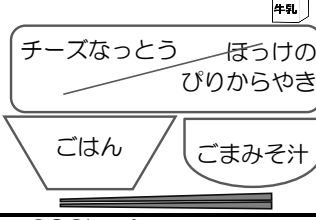
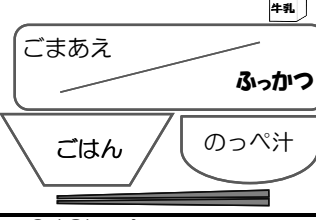
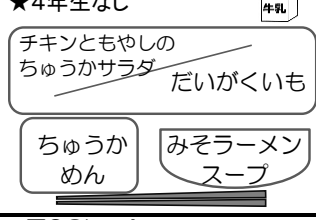
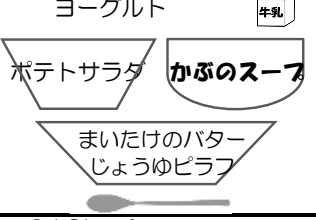
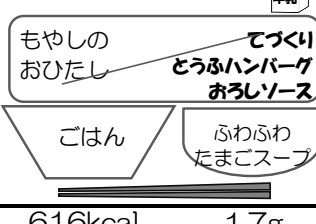
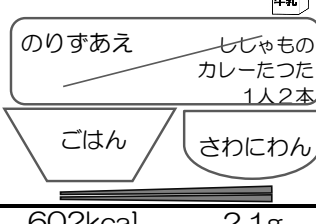
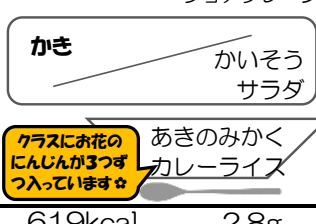
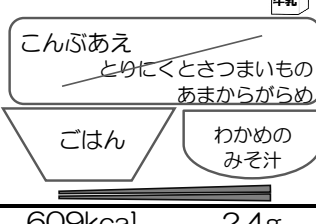
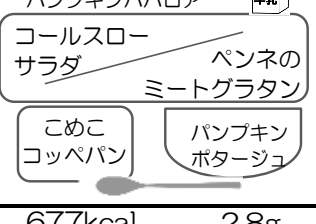


令和7年9月29日
湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
お知らせ		1 秋の味覚を味わおう①	2 南魚沼産です！	3 秋が旬の果物を食べよう①
・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は、 郡市統一こんだてを実施 します。 ・給食予定は、学校からのおた よりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる 場合がありますのでご了承ください。	【10月の給食のめあて】 すききらいしないいで 食べよう！ 	 604kcal 2.1g 732kcal 2.6g 牛乳 ぶたにく 油あげ どうふ たまご みそ だいず 米 ごま油 さとう かたくり粉 ごま にんじん ぶなしめじ れんこん もやし ほうれんそう こまつな えのきだけ	 649kcal 1.8g 781kcal 2.1g 牛乳 とりにく いりたまご ちりめんじゃこ チーズ とりにく 米 せいはく さとう サラダ油 ごま油 米こうじ しいたけ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ ぶなしめじ	 600kcal 2.4g 735kcal 3.1g 牛乳 とりにく パン あげ油 さとう サラダ油 じゃがいも パター キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ なし
6 じゅうごやこんだて 十五夜献立	7 よくかんで食べよう！	8 秋の味覚を味わおう②	9 調理員さん手作り	10 目の愛護デー献立
 645kcal 2.1g 743kcal 2.5g 牛乳 きざみのり とりにく 米 さといも しらたま さつまいもクレープ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	 618kcal 2.0g 734kcal 2.5g 牛乳 あげだしどうふ とりにく ロースハム あおのり 生あげ わかめ みそ 米 さとう かたくり粉 サラダ油 じゃがいも きりぼしだいこん もやし にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	 620kcal 2.0g 742kcal 2.5g 牛乳 もうかざめ プレーンヨーグルト ツナ ぶたにく 油あげ みそ 米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも つきこんにゃく れんこん キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ	 750kcal 2.7g 893kcal 3.6g 牛乳 とりにく 油あげ みそ とうにゅう たまご チーズ わかめ ねりごま はくりきこ さとう パター ごま油 ごま もやし はくさい にんじん キムチ えのきだけ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	 620kcal 1.9g 745kcal 2.3g 牛乳 とりにく とうにゅう 米 サラダ油 じゃがいも シェルマカロニ ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー にんじん たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう きゅうり とうもろこし
栄養価と表示の見方	14 秋の味覚を味わおう③	15 調理員さん手作り卵焼き！	16 はしの持ち方、大丈夫？	17 ぐんとうつくしこんだて 郡市統一献立
月平均 エネルギー／塩分 小学生 632kcal／2.3g 中学生 762kcal／2.9g 基準値 エネルギー／塩分 小学生 650kcal／2.0g未満 中学生 830kcal／2.5g未満 上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	 626kcal 2.1g 749kcal 2.5g 牛乳 さんまのかばやき ツナ わかめ とうふ 油あげ みそ 米 あげ油 さとう にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ	 625kcal 2.4g 745kcal 2.9g 牛乳 とりにく チーズ たまご みそ だいず 油あげ わかめ みそ 米 サラダ油 さとう ごま たまねぎ にんじん ビーマン もやし ほうれんそう とうもろこし だいこん しいたけ えのきだけ こまつな	 642kcal 1.9g 781kcal 2.4g 牛乳 とりにく だいず チーズ とうふ 油あげ わかめ みそ 米 ごま油 さとう すりごま かたくり粉 あげ油 サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん なめこ ねぎ	 603kcal 2.6g 746kcal 3.4g 牛乳 にくだんご とりにく だいず こめパン こくとう さとう サラダ油 じゃがいも アルファベットマカロニ ミルメークコーヒー ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん トマト
20 食器を持って食べよう	21 朝ごはん、たべてきた？	22 新潟県旧山古志村で生まれた料理です	23 麺の日こそよくかんで！	24 かぶは秋も旬の野菜です
 635kcal 2.1g 776kcal 2.6g 牛乳 ぶたにく ミックスビーンズ ツナ さつまいも さつまいも 米 いとこんにゃく サラダ油 さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん えのきだけ ねぎ	 602kcal 2.2g 728kcal 2.7g 牛乳 ほうけ チーズ だいず なっとう とうふ 油あげ みそ 米 さとう ごま ねりごま ごま ねぎ ほうれんそう にんじん もやし たくあん だいこん	 642kcal 2.7g 777kcal 3.3g 牛乳 油あげ ちくわ 米 くるまは はくりきこ パン粉 あげ油 さとう ごま さといも つきこんにゃく かたくり粉 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん れんこん ごぼう しいたけ きぬさや	 708kcal 2.8g 853kcal 3.4g 牛乳 とりにく みそ なたとき サラダチキン ちゅうかめん かたくり粉 さつまいも あげ油 さとう ごま はるさめ ごま油 さとう ごま にんじん もやし ねぎ きゅうり	 610kcal 3.0g 724kcal 3.4g 牛乳 ロースハム とりにく なまあげ ヨーグルト 米 パター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん まいだけ とうもろこし こねぎ きゅうり かぶ
27 調理員さん特製ハンバーグです！	28 背中、曲がっていませんか？	29 秋が旬の果物を食べよう②	30 冷たくても、毎日手洗い！	31 ハロウィン献立
 616kcal 1.7g 743kcal 2.2g 牛乳 とうふ ぶたにく かつおぶし ベーコン たまご パルメザンチーズ 米 ごま パン粉 さとう じゃがいも たまねぎ だいこん こまつな にんじん もやし キャベツ	 602kcal 2.1g 705kcal 2.5g 牛乳 しじょうものカレー たつた ツナ きざみのり ぶたにく かまぼこ 米 あげ油 はるさめ ごまつな もやし にんじん ほうろ えのきだけ きぬさや	 619kcal 2.8g 782kcal 3.6g とりにく シュレッドチーズ わかめ かいそうミックス ジョアブレーン 米 せいはく サラダ油 さつまいも ごま たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし かき	 609kcal 2.4g 740kcal 2.8g 牛乳 とりにく しおこんぶ とうふ わかめ みそ 米 さつまいも かたくり粉 あげ油 さとう ごま ごま油 えだまめ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ かぼちゃ	 677kcal 2.8g 848kcal 3.6g 牛乳 ぶたにく ミックスビーンズ シュレッドチーズ パン パンネ オリーブ油 さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ パンプキンパバロア にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ