

10月 予定献立表

曜日	月	火	水	木	金			
こ ん だ て	◆お月見給食(1日) 1日は十五夜にちなんでお月見給食です。満月のように真ん丸の里芋コロッケとお月見団子汁を味わいましょう。		中学生の基準量	1日		2日		
	◆さつまいもの日(2日) 珠洲産食材を使用した〇〇給食の「さつまいも」の日です。地元でとれたさつまいもをサラダで味わいましょう。			エネルギー 830kcal たんぱく質 35g 脂質29g 食塩25g以下	お月見給食 鶏 五目ごはん 里芋コロッケ 彩りなます お月見団子汁 牛乳	エネルギー 812kcal たんぱく質 26.5g 脂質21.9g 食塩3.3g	さつまいもの日 ごはん/ミートローフ スイートポテトサラダ キャベツとしめじの スープ 牛乳	エネルギー 863kcal たんぱく質 29.6g 脂質26.9g 食塩3.0g
	◆目によい献立(9日) 10日の目の愛護デーにちなんで献立です。目によい栄養成分を含む食材をたくさん使います。毎日たくさん使う大切な目の健康についても考えてみましょう。			おもに 体をつくるものになる	1群 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ	2群 牛乳	豚肉 卵 ハム ベーコン	
	◆能登牛の日(16日) 石川県からの提供で能登牛をいただきます。能登牛をたっぷり使った牛丼で、能登牛を味わいましょう。			おもに 体の調子を整える	3群 にんじん ほうれん草	4群 ごぼう 枝豆 だいこん しめじ 白菜 ねぎ コーン しいたけ	にんじん ビーマン ブロッコリー	
使 用 食 品	◆能登牛の日(16日) 石川県からの提供で能登牛をいただきます。能登牛をたっぷり使った牛丼で、能登牛を味わいましょう。		おもに エネルギー源となる	5群 米 さといも さとう パン粉 小麦粉 白玉団子	6群 油 ごま	米 パン粉 マヨネーズ		
	5日	6日	7日	8日	9日			
	ごはん 白身魚のフライ ひじきの煮物 みそけんちん汁 牛乳	ごはん キャベツとわかめの 和えもの 豆腐の中華煮 バナナ 牛乳	ごはん 鶏肉の マーメレード焼き いかくんサラダ ベーコンポテトスープ 牛乳	ごはん ごま酢和え じゃがいもとひき肉の うま煮 牛乳	目によい献立 キャロットピラフ いんげんのグリーンサラダ かぼちゃのミルクスープ ブルーベリーゼリー 牛乳			
	エネルギー 785kcal たんぱく質 26.8g 脂質21.3g 食塩2.8g	エネルギー 812kcal たんぱく質 30.2g 脂質20.3g 食塩2.8g	エネルギー 801kcal たんぱく質 29.2g 脂質25.6g 食塩2.9g	エネルギー 809kcal たんぱく質 26.5g 脂質21.2g 食塩1.6g	エネルギー 803kcal たんぱく質 24.7g 脂質22.1g 食塩2.7g			
たら ちくわ 豆腐 みそ 牛乳 ひじき にんじん いんげん だいこん ねぎ 白菜 米 小麦粉 パン粉 さとう さといも 油 ごま油	ハム 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ にんじん 小松菜 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ 大根のこ 白菜 しょうが にんにく パナナ 米 さとう 片栗粉 油 ごま油	鶏肉 さきいか ベーコン 牛乳 にんじん にんにく だいこん きゅうり しめじ キャベツ 米 マーメレード じゃがいも マヨネーズ	油揚げ 牛肉 豚肉 牛乳 にんじん いんげん キャベツ もやし 玉ねぎ 米 さとう じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ にんじん 玉ねぎ いんげん かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ ブルーベリー 米 さとう 米粉 油				
12日	13日	14日	15日	16日				
ごはん 豚肉と厚揚げの みそ炒め 卵スープ りんご 牛乳	ごはん めぎすの唐揚げ 切干大根の ピリ辛炒め 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	キムタクチャーハン 中華和え 春雨スープ 牛乳	ごはん 大豆と小魚の ごまからめ 車麩の卵とじ 牛乳	能登牛の日 能登牛の牛丼 さざなみ和え みそ汁 牛乳				
エネルギー 816kcal たんぱく質 34.8g 脂質23.5g 食塩2.6g	エネルギー 771kcal たんぱく質 32.8g 脂質21.9g 食塩2.6g	エネルギー 754kcal たんぱく質 29.7g 脂質19.6g 食塩2.8g	エネルギー 891kcal たんぱく質 34.3g 脂質25.7g 食塩2.6g	エネルギー 820kcal たんぱく質 34.5g 脂質25.9g 食塩3.0g				
豚肉 厚揚げ みそ かにかま 卵 牛乳 にんじん ほうれん草 ビーマン しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし きんぴら りんご 米 片栗粉 油	めぎす 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 切干大根 しめじ もやし 大根 米 片栗粉 油 ごま	豚肉 ハム 豆腐 牛乳 にんじん チンゲン菜 キムチ つぼ漬け キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ 米 さとう マロニー ごま油 ごま	大豆 鶏肉 卵 ちくわ 牛乳 煮干し にんじん いんげん 干しいたけ 玉ねぎ 米 さつまいも 車麩 さとう 油 ごま	牛肉 かまぼこ 豆腐 みそ 牛乳 塩昆布 にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし のき 米 さとう しらたき 油				
19日	20日	21日	22日	23日				
ごはん 切干大根の和えもの どり野菜 オレンジ 牛乳	チキンライス コールスローサラダ きのこの クリームスープ 牛乳	ごはん ふくらぎの照り焼き 磯香和え 切干大根のみそ汁 牛乳	ごはん ひじきのマリネ 洋風おでん 牛乳	カレーライス ミモザサラダ 牛乳				
エネルギー 778kcal たんぱく質 31.1g 脂質20.9g 食塩3.0g	エネルギー 763kcal たんぱく質 26.5g 脂質21.4g 食塩2.7g	エネルギー 827kcal たんぱく質 32.0g 脂質26.6g 食塩2.5g	エネルギー 807kcal たんぱく質 32.5g 脂質25.2g 食塩3.2g	エネルギー 854kcal たんぱく質 27.3g 脂質25.8g 食塩3.5g				
ツナ 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ にんじん きゅうり 切干大根 白菜 もやし えのき ねぎ しょうが にんにく オレンジ 米 さとう ごま油	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり キャベツ エリンギ えのき しめじ 米 白米 米粉 さとう 油	ふくらぎ 豆腐 みそ 牛乳 のり にんじん キャベツ もやし ねぎ 切干大根 しょうが 米 片栗粉 さとう 米 さとう マロニー ごま油 ごま	ハム 厚揚げ ちくわ さつまいも 鶏肉 ゆずら卵 牛乳 ひじき チーズ にんじん 赤ビーマン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 米 さとう こんにゃく オリーブ油	豚肉 卵 牛乳 にんじん トマト ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご 米 白米 じゃがいも さとう 油 オリーブ油				
26日	27日	28日	29日	30日				
ごはん さばのみそ煮 ごま和え のっぺい汁 牛乳	ごはん 鶏肉とさつまいもの 甘酢いため きのこのすまし汁 りんご 牛乳	ごはん 揚げギョーザ 春雨の酢の物 サンラータン 牛乳	ごはん さんまのおかか煮 しめじ和え さつまい汁 牛乳	ごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁 一口チーズ 牛乳				
エネルギー 819kcal たんぱく質 32.9g 脂質23.8g 食塩2.8g	エネルギー 849kcal たんぱく質 28.7g 脂質20.9g 食塩1.8g	エネルギー 867kcal たんぱく質 31.1g 脂質26.8g 食塩2.8g	エネルギー 796kcal たんぱく質 29.8g 脂質20.0g 食塩2.6g	エネルギー 794kcal たんぱく質 31.5g 脂質24.5g 食塩2.7g				
さば みそ 油揚げ 牛乳 にんじん ブロッコリー しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ 米 さとう じゃがいも こんにゃく 片栗粉 ごま	鶏肉 豆腐 牛乳 にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ まいわけ なめこの えのき りんご 米 さつまいも さとう 片栗粉 油	豚肉 ハム 豆腐 豚肉 卵 牛乳 にんじん きゅうり キャベツ もやし 大根のこ 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 米 さとう 片栗粉 ごま油	さんま 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳 にんじん 小松菜 もやし ねぎ ごぼう 干しいたけ 大根のこ 白菜 ねぎ えのき 米 さつまいも さとう ごま	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳 チーズ にんじん いんげん れんこん ごぼう 干しいたけ 大根のこ 白菜 ねぎ えのき 米 こんにゃく さとう 油				

※献立は都合により変更することがあります。