

# \* 10月の献立予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
2日(日)		4日		5日		6日		7日 お月見給食「十三夜」	
牛どん	エネルギー 783kcal	ごはん	エネルギー 798kcal	ごはん	エネルギー 740kcal	ごはん	エネルギー 823kcal	五目栗ごはん	エネルギー 831kcal
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
塩昆布あえ	P: 29.4g	とりにとれんこんのさっぱり炒め	P: 34.9g	ぶた肉と厚揚げのみそ炒め	P: 29.0g	おでん風煮	P: 32.8g	コロケ	P: 25.8g
みそ汁	F: 24.5g 食塩: 3.0g	ちゃんぽんスープ	F: 20.6g 食塩: 2.2g	金糸瓜の酢のもの	F: 22.1g 食塩: 1.9g	千草あえ	F: 24.2g 食塩: 3.0g	お浸し	F: 22.8g
ごはん 白麦 糸こんにやく じゃがいも さとう 油		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 油		ごはん さとう 油 ごま		ごはん くるま麩 こんにやく スパゲティ さとう ごま シュウクリーム		ごはん くり じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 白玉だんご さといも 油 ごま	
ぎゅう肉 油揚げ 塩昆布 わかめ 牛乳		とりに肉 ぶた肉 なんと 牛乳		ぶた肉 厚あげ 油あげ 牛乳		厚あげ 焼ちくわ うずら卵 油あげ いか 牛乳		油あげ ぎゅう肉 とりに肉 かつお節 牛乳	
にんじん 玉ねぎ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ		にんじん いんげん こまつな れんこん キャベツ もやし たけのこ きくらげ		にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ 金糸瓜 きゅうり りんご		にんじん ほうれん草 だいこん しいたけ キャベツ		にんじん こまつな しめじ ごぼう 玉ねぎ もやし だいこん みつば	
10日		11日 目の愛護デー献立		12日		13日		14日	
 スポーツの日		ごはん 牛乳	エネルギー 828kcal	ビビンバ	エネルギー 935kcal	きな粉揚げパン	エネルギー 710kcal	ごはん	エネルギー 853kcal
		さばのみそ煮		牛乳		牛乳		牛乳	
		ほうれん草のごまあえ	P: 33.4g	わかめスープ	P: 34.5g	いなりうどん	P: 28.4g	煮込みハンバーグ	P: 27.7g
		みそけんちん汁	F: 28.1g	杏仁フルーツ	F: 29.3g	ホロホロあえ	F: 28.6g	フライドポテト	F: 26.7g
		ブルーベリーゼリー	食塩: 2.5g		食塩: 3.3g		食塩: 3.6g		食塩: 2.5g
ごはん さといも さとう ごま ごま油		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		コッペパン うどん さとう 油 ごま		ごはん 米粉 さとう じゃがいも かたくり粉 大豆バター 油	
さば切身 木綿とうふ 油あげ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ 絹ごし豆腐 油あげ わかめ 牛乳		とりに肉 油あげ たまご きな粉 牛乳		ぶた肉 大豆タンパク たまご 牛乳			
にんじん ほうれん草 もやしだいこん しいたけ ねぎ		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのきだけ バイン缶 もも缶 みかん缶		にんじん こまつな しいたけ ねぎ キャベツ		にんじん バセリ チンゲン菜 玉ねぎ エリンギ コーン きくらげ			
17日		18日		19日 おさかな給食「はたはた」		20日		21日	
ごはん	エネルギー 727kcal	ごはん	エネルギー 833kcal	ごはん	エネルギー 829kcal	焼豚チャーハン	エネルギー 728kcal	ごはん	エネルギー 939kcal
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ホイコーロー	P: 29.6g	高野豆腐の卵とじ	P: 33.1g	はたはたのごまからめ	P: 33.3g	もやしときゅうりのナムル	P: 29.5g	とりのから揚げ	P: 38.1g
ワンタンスープ	F: 19.1g	かみかみサラダ	F: 24.5g	チーズ納豆	F: 26.7g	肉団子のスープ	F: 20.8g	切干大根のピリ辛炒め	F: 28.7g
フルーツ	食塩: 2.4g	手作りミルクゼリー	食塩: 2.6g	豚汁	食塩: 2.4g		食塩: 3.2g	みそ汁	食塩: 2.1g
ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう 油		ごはん じゃがいも さとう ゼリーの素 ノンエッグマヨネーズ		ごはん 米粉 さつまいも こんにやく さとう 油 ごま		ごはん 白麦 かたくり粉 油 ごま油		ごはん かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	
ぶた肉 大豆タンパク 牛乳		たまご とりに肉 高野豆腐 さきいか 牛乳		はたはた なつとう ぶた肉 焼豆腐 チーズ 牛乳		やきぶた とりに肉 たまご 木綿豆腐 牛乳		とりに肉 ぶた肉 油あげ わかめ 牛乳	
にんじん ピーマン こまつな キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きくらげ オレンジ		にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン もも缶		こまつな にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ		にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ コーン きゅうり もやし しょうが しめじ		にんじん こまつな にんにく 切干大根 しいたけ ねぎ	
24日		25日		26日		27日		28日	
カレーライス	エネルギー 928kcal	ごはん	エネルギー 809kcal	ごはん	エネルギー 823kcal	コッペパン	エネルギー 704kcal	きのごはん	エネルギー 701kcal
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
フルーツポンチ	P: 27.1g F: 23.9g 食塩: 2.3g	とり野菜	P: 30.1g F: 19.1g 食塩: 2.9g	魚のホイル蒸し	P: 31.2g F: 28.5g 食塩: 1.7g	野菜ラーメン	P: 29.3g F: 23.5g 食塩: 3.4g	厚焼きたまご	P: 31.0g
		大学芋		ハーフポテトサラダ		揚げぎょうざ		磯香あえ	F: 19.3g
		ブロッコリーのおかかあえ	食塩: 2.9g	みそ汁		フルーツ		つみれ汁	食塩: 2.6g
ごはん 白麦 じゃがいも カレールー さとう 大豆バター 油		ごはん 糸こんにやく さつまいも さとう 油 ごま		ごはん さつまいも じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ		コッペパン 中華めん 小麦粉 でん粉 ごま油 油		ごはん かたくり粉 さとう	
ぶた肉 チーズ 牛乳		とりに肉 木綿とうふ さつまいも揚げ かつお節 牛乳		鮭切身 ハム 油あげ 牛乳		ぶた肉 なんと 大豆タンパク 牛乳		油あげ 厚焼きたまご めざすり身 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	
にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく しょうが りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ		にんじん ブロッコリー はくさい もやし えのきだけ ねぎ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり もやし		にんじん チンゲン菜 ニラ キャベツ もやし たけのこ きくらげ コーン ねぎ 柿		にんじん ほうれん草 しめじ まいたけ しいたけ キャベツ ごぼう ねぎ	
31日 ハロウィン給食		中学生の食事摂取基準は…		<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>・ 今月予定している地場産物は…「きゅうり、れんこん、金糸瓜、キャベツ、さといも、じゃがいも、さつまいも、くり、りんご、かき、しいたけ、いか、はたはた、米、米粉」です。</p> </div>		<p><b>新米の季節です</b> 今年も新米の季節がやってきました。地域の米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。</p> 			
チキンライス	エネルギー 843kcal	エネルギー 830Kcal							
牛乳									
南瓜とチーズのサラダ	P: 30.6g	たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20%							
卵スープ	F: 26.8g	脂質 摂取エネルギー量の20%~30%							
ハロウィンデザート	食塩: 3.1g	食塩 2.5g未満							
ごはん 白麦 かたくり粉 大豆バター 油 ノンエッグマヨネーズ パンキンババロア		熱や力の元になる食品							
とりに肉 たまご 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳		体をつくる食品							
にんじん あぼやち ブロッコリー ほうれん草 トマト缶 玉ねぎ コーン グリンピース しいたけ		体の調子を整える食品							

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。