

* 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		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		ごはん くり じゃがいも 小麦粉 パン粉		
さとう 油						さとう ごま シュウクリーム		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		とり肉 ぶた肉 なたと 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		油あげ ぎゅう肉 とり肉 かつお節		
						いか 牛乳		牛乳		
にんじん 玉ねぎ しょうが ねぎ キャベツ		にんじん いんげん こまつな れんこん		にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし		にんじん ほうれん草 だいこん しいたけ		にんじん こまつな しめじ ごぼう 玉ねぎ		
きゅうり えのきだけ		キャベツ もやし たけのこ きくらげ		しいたけ たけのこ 金糸瓜 きゅうり りんご		キャベツ		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		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		
ブルーベリーゼリー										
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		とり肉 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				
		油あげ わかめ 牛乳								
にんじん ほうれん草 もやしだいこん		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい		にんじん こまつな しいたけ ねぎ		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		
しいたけ ねぎ		もやし えのきだけ バイン缶 もも缶 みかん缶		キャベツ						
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		ごはん 米粉 さつまいも こんにやく		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		
		ノンエッグマヨネーズ		さとう 油 ごま		さとう 油 ごま		さとう 油 ごま		
ぶた肉 大豆タンパク 牛乳		たまご とり肉 高野豆腐 さきいか		はたはた なつとう ぶた肉 焼豆腐		やきぶた とりひき肉 たまご 木綿豆腐		とり肉 ぶた肉 油あげ わかめ 牛乳		
		牛乳		チーズ 牛乳		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		にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ		こまつな にんじん しょうが ごぼう		にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ		にんじん こまつな にんにく 切干大根		
しょうが にんにく しいたけ きくらげ オレンジ		ごぼう きゅうり コーン もも缶		だいこん ねぎ		コーン きゅうり もやし しょうが しめじ		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	とり野菜	P: 30.1g	魚のホイル蒸し	P: 31.2g	野菜ラーメン	P: 29.3g	厚焼きたまご	P: 31.0g	
	F: 23.9g	大学芋	F: 19.1g	ハーフポテトサラダ	F: 28.5g	揚げぎょうざ	F: 23.5g	磯香あえ	F: 19.3g	
	食塩: 2.3g	ブロッコリーのおかかあえ	食塩: 2.9g	みそ汁	食塩: 1.7g	フルーツ	食塩: 3.4g	つみれ汁	食塩: 2.6g	
ごはん 白麦 じゃがいも カレールー		ごはん 糸こんにやく さつまいも さとう		ごはん さつまいも じゃがいも 油		コッペパン 中華めん 小麦粉 でん粉		ごはん かたくり粉 さとう		
さとう 大豆バター 油		油 ごま		ノンエッグマヨネーズ		ごま油 油				
ぶた肉 チーズ 牛乳		とり肉 木綿とうふ さつまいも かつお節		鮭切身 ハム 油あげ 牛乳		ぶた肉 なたと 大豆タンパク 牛乳		油あげ 厚焼きたまご めざすり身		
		牛乳						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		にんじん ブロッコリー はくさい もやし		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ		にんじん チンゲン菜 ニラ キャベツ もやし		にんじん ほうれん草 しめじ まいたけ		
りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ		えのきだけ ねぎ		コーン キャベツ きゅうり もやし		たけのこ きくらげ コーン ねぎ 柿		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>		新米の季節です		<p>今年も新米の季節がやってきました。地域の^{こめ}お米も収穫されて、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		たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20%								
南瓜とチーズのサラダ	P: 30.6g	脂質 摂取エネルギー量の20%~30%								
卵スープ	F: 26.8g	食塩 2.5g未満								
ハロウィンデザート	食塩: 3.1g									
ごはん 白麦 かたくり粉 大豆バター 油		熱や力の元になる食品								
ノンエッグマヨネーズ パンキンババロア		体をつくる食品								
とり肉 たまご 絹ごし豆腐 チーズ		体の調子を整える食品								
牛乳										
にんじん あぼちゃ 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										

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。