

* 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
1日(日)		3日		4日		5日		6日	
ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	エネルギー 909kcal P: 31.6g F: 25.7g 食塩: 3.5g	ごはん 牛乳 ぶた肉と厚揚げのみそ炒め 金糸瓜の酢のもの ふりかけ	エネルギー 740kcal P: 29.6g F: 22.4g 食塩: 2.0g	ごはん 牛乳 とり肉とれんこんのさっぱり炒め ポイルブロッコリー ちゃんぽんスープ	エネルギー 799kcal P: 34.5g F: 20.6g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 おでん風煮 千草あえ	エネルギー 778kcal P: 32.9g F: 19.9g 食塩: 2.7g	五目栗ごはん 牛乳 コロッケ お浸し なめこ汁	エネルギー 772kcal P: 24.7g F: 24.1g 食塩: 2.5g
ごはん 白麦 さとう ハヤシルウ 油	ごはん さとう 油 ごま		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 油		ごはん くるま麩 こんにやく スパゲティ さとう ごま		ごはん くり じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま		
ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 厚あげ 油あげ 牛乳		とり肉 ぶた肉 なたと 牛乳		厚あげ さつま揚げ うずら卵 油あげ いか 昆布 牛乳		油あげ きゅう肉 かつお節 木綿とうふ わかめ 牛乳		
にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	にんじん ビーマン 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		にんじん ブロッコリー れんこん キャベツ もやし たけのこ きくらげ		にんじん こまつな 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 なめこ ねぎ		
9日		10日 目の愛護デー献立		11日		12日		13日	
 スポーツの日		ごはん 牛乳 さばの立田揚げ ほうれん草のごまあえ みそけんちん汁 ブルーベリーゼリー	エネルギー 792kcal P: 29.6g F: 26.1g 食塩: 2.0g	ごはん 牛乳 いりどり チーズ納豆	エネルギー 746kcal P: 33.5g F: 19.5g 食塩: 2.5g	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 933kcal P: 28.8g F: 22.8g 食塩: 2.3g	きな粉揚げパン 牛乳 煮込みうどん ホロホロあえ	エネルギー 725kcal P: 29.8g F: 29.9g 食塩: 3.7g
ごはん さと いも さとう ごま 油 ブルーベリーゼリー		ごはん こんにやく さとう 油 ごま		ごはん こんにやく さとう 油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 大豆バター 油		コッペパン うどん さとう 油 ごま	
さば切身 木綿とうふ 牛乳		とり肉 焼ちくわ ひきわり納豆 チーズ 牛乳		ぶた肉 チーズ 牛乳		とり肉 油あげ たまご きな粉 牛乳			
にんじん ほうれん草 もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		にんじん いんげん こまつな しいたけ ごぼう れんこん たけのこ		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 こまつな しいたけ ねぎ もやし			
16日		17日 おさかな給食「はたはた」		18日		19日		20日	
ごはん 牛乳 ホイコーロー 卵スープ	エネルギー 707kcal P: 29.9g F: 19.8g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 はたはたのいしる揚げ 塩昆布あえ 豚汁	エネルギー 741kcal P: 27.2g F: 20.5g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ かみかみサラダ	エネルギー 806kcal P: 34.4g F: 25.0g 食塩: 2.5g	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	エネルギー 884kcal P: 33.0g F: 26.8g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁	エネルギー 830kcal P: 34.7g F: 26.5g 食塩: 2.3g
ごはん かたくり粉 油 ごま油		ごはん かたくり粉 さつまいも こんにやく 油 ごま		ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 小麦粉 じゃがいも つきこんにやく さとう 油	
ぶた肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳		はたはた ぶた肉 焼豆腐 塩昆布 牛乳		たまご 高野豆腐 とり肉 さきいか 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		とり肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき 牛乳	
にんじん ビーマン ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ		にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ		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		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 いんげん こまつな にんにく 切干大根 しいたけ	
23日		24日		25日		26日		27日	
ごはん 牛乳 とり野菜 大学芋 ブロッコリーのおかかあえ	エネルギー 842kcal P: 30.8g F: 19.6g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 魚のホイル蒸し 甘酢あえ みそ汁	エネルギー 791kcal P: 32.3g F: 26.6g 食塩: 2.3g	きのこごはん 牛乳 厚焼きたまご 磯香あえ つみれ汁	エネルギー 730kcal P: 32.4g F: 19.5g 食塩: 2.6g	セルフハンバーガー 牛乳 クリームシチュー	エネルギー 759kcal P: 37.4g F: 35.0g 食塩: 4.0g	チキンライス 牛乳 マセドアンサラダ 卵スープ	エネルギー 722kcal P: 27.2g F: 19.7g 食塩: 3.7g
ごはん 系こんにやく さつまいも さとう 油 ごま		ごはん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま		ごはん かたくり粉 さとう		パンズバン じゃがいも 米粉 油 大豆バター		ごはん 白麦 かたくり粉 さとう 油 大豆バター	
とり肉 焼とうふ さつま揚げ かつお節 牛乳		鮭切身 油あげ 牛乳		油あげ 厚焼きたまご めぎすすり身 絹ごし豆腐 たまご のり 牛乳		ハンバーガー とり肉 ベーコン チーズ 牛乳		とり肉 ハム 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	
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 だいこん きゅうり もやし		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		にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン		にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ グリンピース キャベツ りんご きくらげ	
30日		31日 ハロウィン給食		中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満					
ごはん 牛乳 春巻 もやしときゅうりのナムル 肉団子のスープ	エネルギー 765kcal P: 23.9g F: 24.4g 食塩: 2.3g	ごはん 牛乳 ポトフ 南瓜とチーズのサラダ ハロウィンデザート	エネルギー 856kcal P: 24.5g F: 28.8g 食塩: 2.2g						
ごはん さとう かたくり粉 油 ごま油		ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ハロウィンデザート							
とりひき肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳		ウインナー チーズ 牛乳							
にんじん チンゲン菜 きゅうり もやし 玉ねぎ しょうが しめじ		にんじん かぼちゃ だいこん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり							

・ 今月予定している地場産物は…「玉ねぎ、きゅうり、れんこん、金糸瓜、さと いも、じゃがいも、さつまいも、くり、りんご、しいたけ、いか、はたはた、めぎす、米、米粉」です。

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。