

* 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
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 熱や力の元になる食品 体をつくる食品 体の調子を整える食品		・今月予定している地場産物は… 「きゅうり、れんこん、金糸瓜、しいたけ、ぜんまい、さつまいも、じゃがいも、くり、りんご、柿、お米、米粉、いわし、いか、さば、はたはた」です。 ・今月のおさかな給食は、「はたはた」です。19日に予定しています。			新米の季節です 今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、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。 		1日 ごはん エネルギー 874kcal 牛乳 P: 32.3g 魚の塩こうじ揚げ F: 30.9g ホロホロあえ 食塩: 2.4g さつまいものみそ汁 ごはん かたくり粉 さとう さつまいも 油 ごま さば切身 たまご 油揚げ わかめ 牛乳 にんじん ほうれん草 もやし だいこん		
3日(日曜日)		5日		6日		7日		8日	
カレーライス	エネルギー 898kcal P: 31.4g F: 29.6g 食塩: 3.5g	ごはん 牛乳 親子煮 金糸瓜の酢のもの フルーツ	エネルギー 797kcal P: 33.3g F: 21.9g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 コロケ ブロッコリーサラダ ちゃんぽんスープ	エネルギー 790kcal P: 25.3g F: 26.5g 食塩: 2.3g	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	エネルギー 908kcal P: 32.9g F: 26.6g 食塩: 3.3g	陸上大会	
ごはん 白麦 じゃがいも さとう ごま油 油 大豆バター ごま カレールウ	ごはん じゃがいも さとう ごま	ごはん ちくわ ノンエッグマヨネーズ 油	ごはん 白麦 さとう 油 ごま	熱や力の元になる食品					
ふた肉 ツナ わかめ チーズ 牛乳	たまご とり肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	ハム ふた肉 ちくわ 牛乳	ふたひき肉 大豆ミンチ 絹ごしとうふ 油揚げ わかめ 牛乳	体をつくる食品					
にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ 金糸瓜 きゅうり りんご	ブロッコリー にんじん こまつな コーン キャベツ しめじ もやし たけのこ	にんじん こまつな しょうが にんにく もやし ぜんまい えのきだけ バイン缶 もも缶 みかん缶	体の調子を整える食品					
11日		12日		13日		14日		15日	
ごはん 牛乳 いりどり チーズ納豆	エネルギー 766kcal P: 33.1g F: 22.1g 食塩: 2.5g	ごはん 牛乳 魚のホイル蒸し ハーフポテトサラダ みそ汁	エネルギー 851kcal P: 32.0g F: 27.9g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきのいり煮 野菜たっぷりあったかスープ	エネルギー 803kcal P: 26.8g F: 24.6g 食塩: 2.8g	コッペパン 牛乳 焼きそば風スパゲティ 青菜と卵のスープ	エネルギー 653kcal P: 35.5g F: 21.3g 食塩: 3.8g	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ マカロニサラダ みそ汁	エネルギー 888kcal P: 36.4g F: 33.1g 食塩: 2.1g
ごはん こんにゃく 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	ごはん パン粉 さとう 小麦粉 油	コッペパン スパゲティ かたくり粉 油	ごはん かたくり粉 マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ					
とり肉 なつとう チーズ 牛乳	さけ切身 ハム 油あげ 牛乳	ふた肉 とり肉 大豆 ちくわ ひじき 牛乳	ふた肉 いか 絹ごしとうふ たまご 牛乳	とり肉 ツナ 油あげ 牛乳					
にんじん こまつな いんげん しいたけ ごぼう れんこん たけのこ	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 ブロッコリー いんげん 玉ねぎ キャベツ しめじ	にんじん ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ 紅しょうが	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ					
18日 お月見給食「十三夜」		19日 おさかな給食「はたはた」		20日		21日		22日	
五目栗ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 白玉汁	エネルギー 761kcal P: 30.1g F: 19.3g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 はたはたカレー風味揚げ 豚肉と切干大根の炒めもの みそ汁	エネルギー 816kcal P: 30.1g F: 26.6g 食塩: 2.2g	五目チャーハン 牛乳 パンパンジー風サラダ わかめスープ	エネルギー 747kcal P: 30.5g F: 24.6g 食塩: 3.1g	ごはん 牛乳 とり野菜 大学芋 フルーツ	エネルギー 867kcal P: 26.0g F: 21.1g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの みそ炒め かみかみサラダ	エネルギー 787kcal P: 30.3g F: 25.5g 食塩: 1.7g
ごはん くり さとう 白玉団子 さといも ごま 油 とうもろこしでん粉 油揚げ たまご とり肉 かつお節 牛乳	ごはん かたくり粉 小麦粉 米粉 さとう じゃがいも 油 ごま はたはた ふた肉 油揚げ 牛乳	ごはん 白麦 さとう 油 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ ふたひき肉 とり肉 絹ごしとうふ わかめ 牛乳	ごはん かたくり粉 さとう さつまいも 糸こんにゃく 油 ごま とりひき肉 たまご とうふ 牛乳	ごはん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ふた肉 厚揚げ さきいか 牛乳					
にんじん ほうれん草 しめじ ごぼう もやし だいこん みつば	にんじん こまつな 切干大根 しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ しいたけ コーン しょうが キャベツ きゅうり もやし えのきだけ	にんじん しょうが はくさい もやし えのきだけ かき	にんじん ピーマン キャベツ もやし しいたけ しょうが たけのこ ごぼう 切干大根 きゅうり コーン					
25日		26日		27日		28日		29日 ハロウィン献立	
セルフドッグ (ウインナー・ポイル野菜) 牛乳 カレーうどん	エネルギー 838kcal P: 37.1g F: 33.8g 食塩: 4.3g	ごはん 牛乳 酢豚 中華風卵スープ	エネルギー 885kcal P: 31.8g F: 26.7g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 おでん風煮 千草あえ	エネルギー 808kcal P: 34.3g F: 20.4g 食塩: 2.9g	きのこごはん 牛乳 さんまのごま揚げ 磯香あえ すまし汁	エネルギー 788kcal P: 27.4g F: 26.9g 食塩: 3.0g	チキンライス 牛乳 マセドアンサラダ かぼちゃシチュー ハロウィンデザート	エネルギー 908kcal P: 27.7g F: 25.6g 食塩: 3.2g
コッペパン うどん カレールウ	ごはん かたくり粉 さつまいも さとう 油	ごはん くるま麩 こんにゃく スパゲティ さとう ごま	ごはん パン粉 小麦粉 さとう 油 ごま	ごはん 白麦 さとう 米粉 大豆バター 油					
ウインナー ふた肉 油揚げ 牛乳	ふた肉 たまご 絹ごしとうふ 牛乳	ちくわ 厚揚げ うずら卵 いか 昆布 油揚げ 牛乳	油あげ さんま切身 絹ごしとうふ のり わかめ 牛乳	とり肉 ハム ベーコン 牛乳					
にんじん こまつな キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	にんじん ピーマン ほうれん草 しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	にんじん こまつな だいこん しいたけ もやし	にんじん ほうれん草 しめじ まいたけ しいたけ えのきだけ キャベツ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ りんご コーン					

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。