



# 10月の献立表

月	火	水	木	金
<b>3</b> ・ ごはん ・ とりにくのりんごソースがけ ・ じゃがいもそぼろに ・ あぶらふはつとじる	<b>4</b> ・ ごはん ・ いわしのかばやき ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ かきたまじる	<b>5</b> ・ セルフハンバーガー (パン、デミグラスハンバーグ) ・ ツナマヨサラダ ・ ミネストローネ	<b>6</b> ・ ごはん ・ たまごのちぐさやき ・ ちくぜんに ・ キャベツのみそしる ・ ざおうさんなし(蔵王産梨)	<b>7【お月見献立(十三夜)】</b> ・ いもくりごはん ・ さんまのしおやき ・ ほうれんそうのごまあえ ・ なめこじる
赤 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 いわし 豚肉 卵 豆腐	赤 豚肉 まぐろ水煮 大豆 ウインナー	赤 卵 鶏肉 豆腐	赤 さんま 豆腐
黄 米 油 小麦粉 油麩	黄 米 油	黄 パン マヨネーズ 油 じゃがいも	黄 米 油 里芋	黄 米 さつまいも 栗 ごま じゃがいも
緑 玉ねぎ りんご にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 ごぼう さやいんげん にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり トマト	緑 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ もやし えのきだけ 梨	緑 ほうれんそう キャベツ もやし なめこ 大根 ねぎ りんご
栄養量 小学部 529kcal・25.2g 中学・高等部 721kcal・33.2g	栄養量 小学部 547kcal・23.2g 中学・高等部 725kcal・29.8g	栄養量 小学部 599kcal・25.6g 中学・高等部 802kcal・32.5g	栄養量 小学部 545kcal・24.7g 中学・高等部 723kcal・30.6g	栄養量 小学部 561kcal・22.7g 中学・高等部 734kcal・27.9g
<b>10</b> すば一つのひ スポーツの日 	<b>11</b> あきやすみ 秋休み 	<b>12</b> ・ なすのトマトスパゲティ ・ れんこんサラダ ・ ぎゅうにゅうかんてんブルーベリーソース	<b>13</b> ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ カレーふうみにくじゃが ・ ひきなじる	<b>14</b> ・ ごはん ・ こおりどうふのからあげ ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ けんちんじる
赤 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 凍り豆腐 豚肉 豆腐	赤 ベーコン まぐろ水煮	赤 豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	赤 凍り豆腐 豚肉 豆腐
黄 米 油 小麦粉 油麩	黄 米 油 里芋	黄 スパゲティ 油 ブルーベリージャム	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 里芋
緑 玉ねぎ りんご にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん なす トマト マッシュルーム ピーマン れんこん キャベツ とうもろこし	緑 玉ねぎ にんじん パセリ しめじ トマト かぶ キャベツ	緑 玉ねぎ さやえんどう だいこん えのきだけ ねぎ	緑 キャベツ にんじん たけのこ ピーマン だいこん ごぼう 白菜 ねぎ
栄養量 小学部 529kcal・25.2g 中学・高等部 721kcal・33.2g	栄養量 小学部 571kcal・23.0g 中学・高等部 752kcal・30.0g	栄養量 小学部 587kcal・27.0g 中学・高等部 790kcal・35.2g	栄養量 小学部 563kcal・25.9g 中学・高等部 744kcal・32.2g	栄養量 小学部 541kcal・20.5g 中学・高等部 741kcal・26.4g
<b>17</b> ・ ごはん ・ はるまき ・ ぶたキムチいため ・ はくさいとくだんごのスープ	<b>18</b> ・ ごはん ・ あかうおのてりやき ・ マーボーだいこん ・ ごまみそやさいスープ ・ さつまいもむしパン	<b>19</b> ・ とうにゅうしよくパン ・ レーズンクリーム ・ ミートオムレツ ・ ペンネのトマトソースに ・ まめとやさいのスープ	<b>20</b> ・ チキンカレーライス ・ アメリカンサラダ ・ かき	<b>21</b> ・ ごはん ・ かぼちゃしゅうまい ・ あつあげとキャベツのみそいため ・ なめこのたまごスープ
赤 豚肉 鶏肉	赤 赤魚 豚肉	赤 卵 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	赤 鶏肉	赤 豚肉 油揚げ 卵 豆腐
黄 米 油 春雨	黄 米 油 ごま さつまいも ホットケーキミックス	黄 パン クリーム 油 マカロニ じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油
緑 もやし にんじん にら 白菜 小松菜 たけのこ	緑 だいこん にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ とうもろこし	緑 玉ねぎ にんじん パセリ しめじ トマト かぶ キャベツ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし 柿	緑 かぼちゃ たけのこ にんじん キャベツ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ
栄養量 小学部 609kcal・21.0g 中学・高等部 828kcal・26.6g	栄養量 小学部 592kcal・25.8g 中学・高等部 810kcal・34.0g	栄養量 小学部 587kcal・27.0g 中学・高等部 790kcal・35.2g	栄養量 小学部 594kcal・20.5g 中学・高等部 772kcal・25.0g	栄養量 小学部 562kcal・23.9g 中学・高等部 768kcal・31.1g
<b>24</b> ・ ごはん ・ ぶたにくのすきやき ・ さつまいものミルクに ・ りんご	<b>25【みやぎ水産の日献立】</b> ・ ごはん ・ かつおのオーロラソース ・ きりぼしだいこんのもの ・ はくさいのみそしる ・ パナナ	<b>26</b> ・ ビビンバ ・ みそワタンスープ ・ ポテトチーズやき	<b>27</b> ・ ソースやきそば ・ たまごわかめのスープ ・ あんにんどうふ	<b>28</b> ・ ミルクパン ・ とりにくのマーメレードやき ・ キャベツのカレーソテー ・ クラムチャウダー
赤 豚肉 焼き豆腐	赤 かつお 豚肉 さつま揚げ 豆腐	赤 豚肉 卵 チーズ	赤 豚肉 卵	赤 鶏肉 ベーコン あさり
黄 米 焼麩 油 さつまいも	黄 米 油	黄 米 油 ごま ワンタン じゃがいも	黄 蒸し中華麺 油 ごま	黄 パン バター 小麦粉 油 じゃがいも
緑 にんじん 白菜 ねぎ しめじ りんご	緑 切干大根 にんじん しいたけ さやいんげん 白菜 えのきだけ ねぎ パナナ	緑 ほうれんそう にんじん 大豆もやし 白菜 にら たけのこ もやし きくらげ	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン えのきだけ チンゲンサイ みかん パナナ バインアップル	緑 キャベツ とうもろこし にんじん マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ
栄養量 小学部 587kcal・24.1g 中学・高等部 801kcal・31.6g	栄養量 小学部 586kcal・27.0g 中学・高等部 783kcal・35.0g	栄養量 小学部 582kcal・26.0g 中学・高等部 790kcal・33.6g	栄養量 小学部 581kcal・25.6g 中学・高等部 752kcal・32.1g	栄養量 小学部 574kcal・27.3g 中学・高等部 816kcal・37.1g
<b>31</b> ・ さけごはん ・ じゃがいもとかぼちゃのコロッケ ・ キャベツのおかかあえ ・ とんじる	<b>【10月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 573kcal / 767kcal / 767kcal 563kcal / 824kcal / 835kcal たんぱく質 24.4g / 31.5g / 31.5g 23.2g / 34.0g / 34.0g 脂 質 19.4g / 23.4g / 23.4g 15.6g / 22.9g / 23.1g 塩 分 2.4g / 3.1g / 3.1g 2.0g / 2.5g / 2.5g			
赤 鮭 かつおぶし 豚肉 豆腐				
黄 米 ごま じゃがいも 油 里芋				
緑 かぼちゃ キャベツ もやし にんじん ごぼう 白菜 だいこん ねぎ				
栄養量 小学部 579kcal・25.4g 中学・高等部 730kcal・31.9g				



献立表は  
こちらから見る  
ことができます



ブログはこちらから見る  
ことができます。  
前月の給食の画像や児童生徒  
の給食時間の一場面を紹介し  
ていますのでぜひ御覧ください。

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。  
 ○裏面は給食日よりです。是非御覧下さい。  
 ○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、9月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。