



10月の献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| 【10月の平均栄養量】 (上段: 給与量 下段: 目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 584kcal / 821kcal / 768kcal 580kcal / 867kcal / 812kcal たんぱく質 24.7g / 32.4g / 30.4g 23.9g / 35.8g / 33.5g 脂 質 19.3g / 23.6g / 22.4g 16.1g / 24.1g / 22.4g 塩 分 2.3g / 3.1g / 2.9g 2.0g / 2.5g / 2.5g | | 【献立表の見方】 ※献立名の下での赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。 赤…主に体をつくる食べ物 黄…主にエネルギーのもとになる食べ物 緑…主に体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。 | | |
| 1 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせいどうふ ごもくきんぴら こまつなのみそしる | | | | |
| 赤 豚肉 豆腐 卵 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん ごぼう れんこん 玉ねぎ 小松菜 栄養量 小学部 543kcal・23.6g 中学部 791kcal・30.9g 高等部 729kcal・28.5g | | | | |
| 4 <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのしょうがに たけのこのごまあぶらいため あぶらふはっとじる りんご | 5 <ul style="list-style-type: none"> もちむぎごはん てづくりビッグしゅうまい あつあげとキャベツのみそいため えびとなめこのスープ ラフランスゼリー | 6 <ul style="list-style-type: none"> パンPKンパン さけとほうれんそうのグラタン だいこんとえだまめのサラダ ひよこめとやさいのカレースープ | 7 <ul style="list-style-type: none"> ごもくたきこみごはん くりコロッケ にくやさしいため わかめじる | 8 <ul style="list-style-type: none"> きのこのわふうスパゲティ ぶたしゃぶサラダ スイートポテト |
| 赤 いわし 豚肉 豆腐 鶏肉 | 赤 豚肉 厚揚げ えび | 赤 鮭 ひよこ豆 ベーコン | 赤 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ | 赤 ベーコン 豚肉 |
| 黄 米 油 ごま 小麦粉 油麩 | 黄 米 油 しゅうまいの皮 | 黄 パン 油 バター 小麦粉 じゃが芋 | 黄 米 油 栗 さつまいも 焼麩 | 黄 スパゲティ 油 さつまいも バター |
| 緑 たけのこ さやいんげん にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ りんご | 緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ ラフランス | 緑 かぼちゃ ほうれんそう 玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし 枝豆 キャベツ かぶ | 緑 ごぼう しいたけ にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ | 緑 玉ねぎ にんじん キャベツ 葉ねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム キャベツ きゅうり 赤ピーマン |
| 栄養量 小学部 544kcal・22.7g 中学部 788kcal・29.6g 高等部 735kcal・28.2g | 栄養量 小学部 605kcal・27.0g 中学部 855kcal・36.2g 高等部 789kcal・33.3g | 栄養量 小学部 591kcal・23.7g 中学部 842kcal・31.1g 高等部 811kcal・30.0g | 栄養量 小学部 580kcal・22.7g 中学部 846kcal・30.9g 高等部 755kcal・28.3g | 栄養量 小学部 603kcal・27.6g 中学部 746kcal・34.5g 高等部 712kcal・31.3g |
| 11 <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのりんごソースやき じゃがいものそぼろに ごまみそやさいスープ バナナ | 12 <ul style="list-style-type: none"> 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 あつあげとキャベツのみそしる | 13 <ul style="list-style-type: none"> 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 かぼちゃのポタージュ | 14 <ul style="list-style-type: none"> ごはん さけメンチカツ ちくぜんに はくさいのみそしる えだまめデザート | 15 <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス (むぎごはん) まめとチーズのサラダ りんご |
| 赤 鶏肉 豚肉 | 赤 かつお 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ | 赤 豚肉 まぐろ水煮 鶏肉 | 赤 鮭 鶏肉 豆腐 | 赤 鶏肉 いんげんまめ チーズ |
| 黄 米 油 じゃが芋 | 黄 米 油 | 黄 パン マヨネーズ 油 じゃが芋 | 黄 米 油 里芋 | 黄 米 油 じゃが芋 |
| 緑 りんご 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 とうもろこし バナナ | 緑 切干大根 にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ えのきだけ | 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 かぼちゃ マッシュルーム パセリ | 緑 にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 白菜 えのきだけ ねぎ 枝豆 | 緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし |
| 栄養量 小学部 549kcal・25.6g 中学部 803kcal・35.3g 高等部 751kcal・34.0g | 栄養量 小学部 551kcal・26.8g 中学部 809kcal・35.6g 高等部 741kcal・32.7g | 栄養量 小学部 652kcal・25.7g 中学部 853kcal・31.7g 高等部 857kcal・32.6g | 栄養量 小学部 606kcal・24.4g 中学部 841kcal・31.0g 高等部 793kcal・29.4g | 栄養量 小学部 615kcal・22.2g 中学部 873kcal・29.2g 高等部 807kcal・27.3g |
| 18【お月見献立(十三夜)】 <ul style="list-style-type: none"> くりごはん ひじきいりちぐさやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる | 19 <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース アメリカンサラダ フルーツヨーグルト | 20【みやぎ水産の日】 <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのかばやき うのはないり ふのりじる | 21 <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ すきこんぶのもの とんじる | 22 ごぜんじゅぎょう 午前授業 給食はありません  |
| 赤 卵 鶏肉 厚揚げ | 赤 豚肉 牛肉 鶏レバー | 赤 さんま おから 鶏肉 豆腐 | 赤 豆腐 豚肉 | |
| 黄 米 油 じゃが芋 | 黄 スパゲティ 油 ポテトチップス | 黄 米 油 じゃが芋 | 黄 米 油 里芋 | |
| 緑 にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ | 緑 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ バインアップル もも みかん | 緑 ごぼう さやいんげん ねぎ しいたけ にんじん 大根 | 緑 にんじん 大豆もやし たけのこ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ | |
| 栄養量 小学部 575kcal・22.9g 中学部 820kcal・30.5g 高等部 754kcal・27.9g | 栄養量 小学部 637kcal・26.4g 中学部 822kcal・33.7g 高等部 739kcal・30.4g | 栄養量 小学部 599kcal・23.0g 中学部 852kcal・30.1g 高等部 804kcal・28.8g | 栄養量 小学部 536kcal・24.5g 中学部 770kcal・31.4g 高等部 723kcal・29.9g | |
| 25 <ul style="list-style-type: none"> ごはん なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ オレンジ | 26 <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん あかうおのなんばんづけ ぶたキムチいため みそワンタンスープ | 27 <ul style="list-style-type: none"> とうにゅうしょくパン いちごジャム ツナとチーズのオムレツ キャベツのカレーソテー クラムチャウダー | 28 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのすきやき さつまいもとかぼちゃのサラダ かき | 29 <ul style="list-style-type: none"> えびピラフ ペンのトマトソースに たまごとチーズのスープ かぼちゃケーキ |
| 赤 豚肉 ハム | 赤 赤魚 豚肉 | 赤 卵 ツナ水煮 チーズ あさり ベーコン | 赤 豚肉 焼き豆腐 チーズ | 赤 えび 鶏肉 卵 粉チーズ |
| 黄 米 油 ごま 春雨 | 黄 米 小麦 ワンタン | 黄 パン ジャム バター 油 じゃが芋 | 黄 米 油 焼麩 さつまいも | 黄 米 バター ペンネ 小麦粉 |
| 緑 なす にんじん ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり きくらげ オレンジ | 緑 ねぎ もやし にんじん 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ | 緑 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー | 緑 にんじん 白菜 しめじ ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ かき | 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト しめじ キャベツ えのきだけ 小松菜 かぼちゃ |
| 栄養量 小学部 551kcal・24.4g 中学部 792kcal・31.9g 高等部 736kcal・29.3g | 栄養量 小学部 544kcal・25.3g 中学部 811kcal・34.6g 高等部 764kcal・32.7g | 栄養量 小学部 651kcal・27.4g 中学部 896kcal・36.5g 高等部 859kcal・34.8g | 栄養量 小学部 592kcal・24.9g 中学部 852kcal・32.2g 高等部 790kcal・30.0g | 栄養量 小学部 557kcal・23.6g 中学部 763kcal・31.8g 高等部 711kcal・29.3g |

○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。