



10月の献立表

月	火	水	木	金
2 ・ ごはん ・ いわしのかばやき ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ こまつなのみそしる	3 ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものごまみそあえ ・ りんご	4 ・ ごはん ・ さばのカレー-ふうみやき ・ ちくぜんに ・ ひきなじる ・ なし	5 ・ ソフトパン ・ ウィナーのケチャップに ・ ツナマヨサラダ ・ クラムチャウダー	6 ・ ごもくチャーハン ・ ワンタンスープ ・ ブルーベリー-iriフルーツヨーグルト
赤 いわし 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 さば 鶏肉 油揚げ 黄 米 油 里芋	赤 ウィナー まぐろ水煮 あさり ベーコン 黄 パン 油 マヨネーズ	赤 豚肉 卵 ヨーグルト 黄 米 油 ワンタン
緑 切り干し大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ りんご	緑 にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん ねぎ 大根 えのきだけ	緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	緑 ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ピーマン もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ パパナ みかん もも ブルーベリー
栄養量 小学部 497kcal・21.2g 中学部 643kcal・26.3g 高等部 785kcal・29.2g	栄養量 小学部 527kcal・23.3g 中学部 680kcal・28.1g 高等部 849kcal・33.9g	栄養量 小学部 508kcal・24.6g 中学部 680kcal・32.3g 高等部 807kcal・35.1g	栄養量 小学部 622kcal・24.0g 中学部 852kcal・31.5g 高等部 890kcal・32.9g	栄養量 小学部 471kcal・18.3g 中学部 642kcal・24.6g 高等部 811kcal・30.3g
9 すば一つのひ スポーツの日 	10 あきやすみ 秋休み 	11 ・ きのこのわふうスパゲティ ・ さつまいもとかぼちゃのサラダ ・ パパナ	12 ・ ごはん ・ かつおメンチカツ ・ にくじゃが ・ キャベツのみそしる	13 ・ チキンカレーライス ・ りんごとキャベツのサラダ ・ パインアップル
赤 鶏肉 チーズ 黄 スパゲティ 油 さつまいも	赤 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも	赤 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも	赤 かつお 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも	赤 鶏肉 黄 米 油 じゃがいも
緑 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム えのきだけ かぼちゃ きゅうり パパナ	緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ ねぎ もやし えのきだけ	緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ ねぎ もやし えのきだけ	緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ ねぎ もやし えのきだけ	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 パインアップル
栄養量 小学部 556kcal・24.7g 中学部 685kcal・30.0g 高等部 771kcal・34.3g	栄養量 小学部 517kcal・22.9g 中学部 677kcal・28.3g 高等部 810kcal・32.1g	栄養量 小学部 517kcal・22.9g 中学部 677kcal・28.3g 高等部 810kcal・32.1g	栄養量 小学部 517kcal・22.9g 中学部 677kcal・28.3g 高等部 810kcal・32.1g	栄養量 小学部 576kcal・19.7g 中学部 736kcal・23.7g 高等部 914kcal・28.7g
16 ・ ごはん ・ たまごのちくさやき ・ にくやさしいため ・ うどんいりあぶらふじる ・ ミニようなしゼリー	17 ・ しょくパン ・ チョコクリーム ・ タンドリーチキン ・ じゃがバターコーンソテー ・ ミネストローネ	18 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ まぐろとじゃがいものあまからに ・ うのはないり ・ とんじる	19 ・ ごはん ・ かぼちゃしゅうまい ・ ぶたキムチいため ・ はくさいとにくだんごのスープ	20 ・ ビビンバ ・ わかめスープ ・ ポテトチーズやき
赤 卵 鶏肉 豚肉 黄 米 油 うどん 油麩 ゼリー	赤 鶏肉 ベーコン ウィナー 黄 パン チョコクリーム じゃがいも バター	赤 まぐろ おから 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも 里芋	赤 豚肉 黄 米 油 春雨	赤 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 チーズ 黄 米 油 ごま じゃがいも バター
緑 にんじん ねぎ しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 白菜	緑 とうもろこし にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ トマト バジル	緑 ごぼう ねぎ にんじん さやいんげん しいたけ 大根 白菜	緑 にんじん もやし にら 白菜 小松菜 たけのこ	緑 ほうれんそう にんじん 大豆もやし 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ
栄養量 小学部 514kcal・23.3g 中学部 666kcal・28.1g 高等部 817kcal・33.5g	栄養量 小学部 596kcal・25.2g 中学部 793kcal・34.5g 高等部 815kcal・35.3g	栄養量 小学部 534kcal・24.4g 中学部 692kcal・29.6g 高等部 851kcal・34.7g	栄養量 小学部 531kcal・22.0g 中学部 664kcal・25.7g 高等部 796kcal・29.3g	栄養量 小学部 557kcal・25.7g 中学部 715kcal・31.3g 高等部 885kcal・37.1g
23 ・ クリームスープスパゲティ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ かき	24 ・ ごはん ・ さばのトマトみそに ・ キャベツのおかかあえ ・ かきたまじる ・ チーズ	25 ・ パターロールパン ・ 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	26 【給食試食会】 ・ ごはん ・ こおりどうふのからあげ ・ すきこんぶのもの ・ さつまじる ・ かぼちゃプリン	27 【お月見献立(十三夜)】 ・ ごもくたきこみごはん ・ さといもコロッケ ・ やさいのいそかあえ ・ はくさいのみそしる
赤 ベーコン あさり 豚肉 黄 スパゲティ バター ドレッシング	赤 さば かつお節 卵 豆腐 黄 米	赤 卵 豚肉 鶏肉 大豆 黄 パン 油 マカロニ じゃがいも	赤 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 黄 米 油 ごま さつまいも	赤 鶏肉 油揚げ のり 豆腐 黄 米 油 里芋
緑 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム きゅうり とうもろこし かき	緑 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 にんじん 玉ねぎ パセリ しめじ トマト キャベツ かぶ	緑 にんじん 大豆もやし たけのこ さやいんげん ねぎ 大根 ごぼう かぼちゃ	緑 ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう キャベツ もやし 白菜 えのきだけ ねぎ
栄養量 小学部 551kcal・25.5g 中学部 690kcal・31.6g 高等部 783kcal・36.5g	栄養量 小学部 519kcal・23.3g 中学部 639kcal・26.4g 高等部 753kcal・29.4g	栄養量 小学部 544kcal・26.2g 中学部 747kcal・33.2g 高等部 796kcal・36.9g	栄養量 小学部 585kcal・21.9g 中学部 775kcal・27.5g 高等部 900kcal・30.5g	栄養量 小学部 493kcal・20.8g 中学部 625kcal・25.1g 高等部 754kcal・29.0g
30 ・ チキンピラフ ・ ブロッコリーサラダ ・ たまごとチーズのスープ ・ かぼちゃケーキ	31 ・ ごはん ・ ぶたにくのすきやき ・ さつまいものミルクに ・ ぶどうゼリー	【10月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 540kcal / 701kcal / 828kcal たんぱく質 23.0g / 28.6g / 32.6g 脂質 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂質 20.0g / 23.2g / 25.8g 塩分 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩分 2.3g / 2.9g / 3.3g 塩分 2.0g / 2.5g / 2.5g		
赤 鶏肉 まぐろ水煮 卵 チーズ 黄 米 バター 油 ホットケーキミックス	赤 豚肉 焼き豆腐 黄 米 油 焼麩 さつまいも ゼリー	【10月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 540kcal / 701kcal / 828kcal たんぱく質 23.0g / 28.6g / 32.6g 脂質 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂質 20.0g / 23.2g / 25.8g 塩分 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩分 2.3g / 2.9g / 3.3g 塩分 2.0g / 2.5g / 2.5g		
緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり えのきだけ 小松菜 かぼちゃ	緑 白菜 にんじん しめじ ねぎ	【10月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 540kcal / 701kcal / 828kcal たんぱく質 23.0g / 28.6g / 32.6g 脂質 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂質 20.0g / 23.2g / 25.8g 塩分 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩分 2.3g / 2.9g / 3.3g 塩分 2.0g / 2.5g / 2.5g		
栄養量 小学部 541kcal・21.1g 中学部 700kcal・26.8g 高等部 894kcal・32.5g	栄養量 小学部 562kcal・22.3g 中学部 718kcal・26.7g 高等部 888kcal・31.7g	【10月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 540kcal / 701kcal / 828kcal たんぱく質 23.0g / 28.6g / 32.6g 脂質 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂質 20.0g / 23.2g / 25.8g 塩分 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩分 2.3g / 2.9g / 3.3g 塩分 2.0g / 2.5g / 2.5g		

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
や調理の様子、児
童生徒の給食時間
の一場面等を紹介
していますのでぜひ
御覧下さい。

○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。是非御覧ください。
○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。