



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:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 625kcal / 746kcal / 783kcal 585kcal / 747kcal / 774kcal たんぱく質 25.2g / 29.0g / 30.0g 24.1g / 30.8g / 31.9g 脂 質 20.9g / 23.4g / 23.8g 18.7g / 20.7g / 21.5g 塩 分 2.4g / 2.8g / 2.9g 2.0g / 2.5g / 2.5g		【おしらせ】 毎年10月に開催していた「給食試食会」ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため中止になります。マスクを外しての食事は感染リスクが高いこと、会場の確保ができないためです。(体育館工事及び新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、給食時には図書室等も併用して食事をしていきます)今後は学校ホームページに給食の写真や調理の様子等を多く掲載したり、給食日より情報を発信していきたいと思っております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。なお、学校給食への御意見や御質問などがございましたら、いつでもお寄せいただきたいと思います。		1 【十五夜献立】 ・ くりごはん ・ さんまのかんろに ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ だんごじる ・ めだまやき?ゼリー	2 ・ ごはん ・ チーズいりまつかぜやき ・ だいこんのそぼろに ・ キャベツのみそしる ・ パナナ
5 ・ むぎごはん ・ いわしのうめに ・ あつあげとキャベツのみそいため ・ あぶらふはつとじる ・ りんご		6 ・ 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 ・ ポトフ	7 ・ ごはん ・ さけふりかけ ・ にくじゃが ・ ひきなじる ・ みやぎけんさんのなし	8 ・ ひじきごはん ・ くりコロッケ ・ キャベツのおかかあえ ・ とんじる	9 ・ ごはん ・ てづくりビッグしゅうまい ・ はるさめとやさいのいためもの ・ えびとなめこのスープ ・ ブルーベリーゼリー
赤 いわし 厚揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉	赤 豚肉 まぐろ水煮 ウインナー	赤 鮭 豚肉 油揚げ	赤 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐	赤 豚肉 えび 卵	
黄 米 大麦 油 小麦粉	黄 パン マヨネーズ じゃが芋	黄 米 じゃが芋 油	黄 米 油 くり 里芋	黄 米 油 春巻	
緑 たけのこ にんじん キャベツ	緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん	緑 玉ねぎ にんじん	緑 にんじん もやし キャベツ	緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	
緑 ピーマン 大根 ごぼう	緑 キャベツ きゅうり とうもろこし	緑 さやえんどう 大根 ねぎ	緑 大根 ごぼう	緑 にんじん チンゲンサイ きくらげ	
白 白菜 ねぎ りんご	白 かぶ セロリー ブロッコリー	白 えのきだけ 梨	白 白菜 ねぎ	白 ピーマン なめこ ねぎ 小松菜	
栄養量 小学部 620kcal・24.9g 中学部 731kcal・28.9g 高等部 776kcal・30.0g	栄養量 小学部 621kcal・26.4g 中学部 783kcal・31.4g 高等部 792kcal・31.8g	栄養量 小学部 611kcal・23.6g 中学部 715kcal・26.7g 高等部 762kcal・27.8g	栄養量 小学部 619kcal・21.8g 中学部 771kcal・25.5g 高等部 825kcal・27.1g	栄養量 小学部 617kcal・26.0g 中学部 718kcal・29.6g 高等部 767kcal・31.0g	
12 ・ ごはん ・ さんまのなんばんづけ ・ うのはないり ・ ふのりじる ・ かき		13 ・ カレーうどん ・ むしたまご ・ りんごとキャベツのサラダ	14 ・ むぎごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ パインアップル	15 ・ パターロールパン ・ ミートオムレツ ・ キャベツのカレーソテー ・ クラムチャウダー	16 ・ 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 ・ ヨーグルト
赤 さんま おから 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 卵	赤 豆腐 豚肉 えび うずらの卵	赤 卵 豚肉 ベーコン あさり	赤 かつお 豚肉 豆腐 ヨーグルト	
黄 米 油 じゃが芋	黄 うどん マヨネーズ	黄 米 油 じゃが芋	黄 パン 油 じゃが芋	黄 米 油 ごま	
緑 玉ねぎ にんじん ごぼう	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ	緑 にんじん 玉ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん	緑 切り干し大根 にんじん	
緑 ねぎ さやいんげん しいたけ	緑 ねぎ ほうれんそう りんご	緑 白菜 たけのこ チンゲンサイ	緑 とうもろこし キャベツ	緑 しいたけ 白菜	
大根 柿	大根 とうもろこし キャベツ きゅうり	大根 きくらげ パインアップル	大根 マッシュルーム ブロッコリー	大根 えのきだけ ねぎ	
栄養量 小学部 657kcal・23.7g 中学部 743kcal・26.0g 高等部 784kcal・27.2g	栄養量 小学部 599kcal・26.1g 中学部 684kcal・28.7g 高等部 695kcal・29.1g	栄養量 小学部 614kcal・26.7g 中学部 724kcal・30.2g 高等部 774kcal・31.4g	栄養量 小学部 647kcal・26.2g 中学部 849kcal・32.6g 高等部 856kcal・33.2g	栄養量 小学部 621kcal・27.8g 中学部 724kcal・31.4g 高等部 773kcal・32.8g	
19 【食育の日給食】 ・ 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 ・ りんご		21 【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ・ まぐろとじゃがいものあまからに ・ すきこんぶのもの ・ とりだんごじる ・ かき		22 ・ ポークカレーライス ・ まめとチーズのサラダ ・ みかん	23 ・ ごはん ・ さばのごまだれがけ ・ じゃがいものそぼろに ・ にらたまじる ・ なし
赤 豚肉 焼き豆腐 チーズ	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー	赤 尾長まぐろ 昆布 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 いんげん豆 チーズ	赤 鯖 豚肉 卵 豆腐	
黄 米 焼酎 さつまいも マヨネーズ	黄 パン ピーナツクリーム パター じゃが芋 マカロニ	黄 米 油 じゃが芋 ごま	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 ごま じゃが芋	
緑 にんじん 白菜 ねぎ	緑 ブロッコリー とうもろこし	緑 にんじん たけのこ 大豆もやし	緑 玉ねぎ にんじん トマト	緑 玉ねぎ にんじん	
緑 かぼちゃ きゅうり	緑 にんじん 玉ねぎ	緑 大根 ごぼう 白菜	緑 りんご キャベツ きゅうり	緑 えのきだけ にら	
白 玉ねぎ りんご	白 キャベツ トマト	白 ねぎ 柿	白 とうもろこし みかん	白 梨	
栄養量 小学部 635kcal・24.9g 中学部 749kcal・28.1g 高等部 798kcal・29.4g	栄養量 小学部 633kcal・27.3g 中学部 821kcal・36.4g 高等部 810kcal・34.2g	栄養量 小学部 591kcal・23.4g 中学部 693kcal・26.6g 高等部 742kcal・28.1g	栄養量 小学部 674kcal・23.0g 中学部 795kcal・26.4g 高等部 848kcal・27.5g	栄養量 小学部 625kcal・25.7g 中学部 749kcal・30.0g 高等部 789kcal・31.1g	
26 ・ むぎごはん ・ マーボー豆腐 ・ きりぼしだいこんのサラダ ・ さつまいもプリン		27 ・ ごはん ・ とりにくのレモンに ・ ごもきんびら ・ こまつなのみそしる ・ チーズ	28 ・ ココアパン ・ さけとほうれんそうのグラタン ・ ぶたしやぶサラダ ・ まめとやさいのスープ	29 ・ さつまいもごはん ・ たまごのちぐさやき ・ れんこんいりひじきのものに ・ さんまのすりみじる ・ くりのムース	30 ・ きのこのトマトスパゲティ ・ わかめサラダ ・ ミニパンキンパイ
赤 豆腐 豚肉 まぐろ水煮	赤 鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ	赤 鮭 豚肉 大豆 ウインナー	赤 卵 鶏肉 さつまいも揚げる さんま 豆腐	赤 ベーコン わかめ	
黄 米 大麦 油 ごま さつまいも	黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 パン パター 小麦粉 じゃが芋	黄 米 さつまいも 油 栗のムース	黄 スパゲティ 油 バイシント パター 生クリーム	
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ	緑 レモン ごぼう	緑 玉ねぎ マッシュルーム ほうれんそう	緑 しいたけ にんじん	緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	
緑 たけのこ しいたけ にら	緑 れんこん にんじん	緑 キャベツ きゅうり とうもろこし	緑 ねぎ さやいんげん	緑 しめじ ピーマン キャベツ	
切干大根 きゅうり とうもろこし	切干小松菜 玉ねぎ	赤 ピーマン にんじん かぶ	赤 れんこん 大根	赤 きゅうり とうもろこし かぼちゃ	
栄養量 小学部 640kcal・26.7g 中学部 742kcal・30.2g 高等部 791kcal・31.3g	栄養量 小学部 632kcal・25.9g 中学部 752kcal・29.8g 高等部 792kcal・30.7g	栄養量 小学部 632kcal・27.5g 中学部 848kcal・34.2g 高等部 860kcal・34.7g	栄養量 小学部 642kcal・24.9g 中学部 748kcal・28.0g 高等部 798kcal・29.2g	栄養量 小学部 620kcal・21.6g 中学部 679kcal・23.7g 高等部 703kcal・24.8g	

○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。9月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧下さい。