

10月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【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 … 699kcal / 720kcal / 769kcal たんぱく質 … 24.7g / 28.0g / 29.5g 脂 質 … 19.3g / 21.3g / 22.0g 塩 分 … 2.5g / 2.8g / 3.0g ※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。</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん なすすりマーボー豆腐 はるさめサラダ マーラーカオ 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ツイストパン とりにくのトマトに ブロッコリーサラダ コーンシチュー 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレーライス アメリカンサラダ かき 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのうめに じゃがいものそばろに ひきなじる バナナ
	赤 豆腐 豚肉 鶏レバー ハム	赤 鶏肉 まぐろ水煮	赤 豚肉	赤 いわし 豚肉 油揚げ
	黄 米 油 春雨 ごま ホットケーキミックス	黄 パン 油 小麦粉 じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 じゃが芋 油
	緑 にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ なす しいたけ にら きゅうり もやし	緑 トマト 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	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 かき	緑 玉ねぎ にんじん 大根 えのきだけ ねぎ バナナ
栄養量 小学部 653kcal・27.5g 中学部 743kcal・30.2g 高等部 801kcal・32.0g	栄養量 小学部 616kcal・28.8g 中学部 808kcal・35.5g 高等部 827kcal・36.6g	栄養量 小学部 654kcal・20.2g 中学部 750kcal・22.6g 高等部 812kcal・24.2g	栄養量 小学部 590kcal・21.9g 中学部 689kcal・25.1g 高等部 738kcal・26.1g	
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん はるまき ピーマンとやさいのカレーいため もずくスープ 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん のりたまふりかけ にくじゃが さんまのすりみじる りんご 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきいりちぐさやき にくやさしいため いしかりじる ブルーベリーゼリー 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん むしたまご さつまいものミルクに 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくたきこみごはん くりコロッケ キャベツのおかかあえ とりだんごじる
赤 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 さんま 豆腐	赤 卵 鶏肉 豚肉 鮭 豆腐	赤 鶏肉 卵	赤 鶏肉 かつおぶし 豆腐
黄 米 油 ピーマン ごま	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋 パター ゼリー	黄 うどん さつまいも	黄 米 油 栗 じゃが芋
緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ ねぎ えのきだけ たけのこ もやし	緑 玉ねぎ さやえんどう にんじん 大根 ねぎ りんご	緑 ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 白菜 しめじ ねぎ	緑 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ ほうれんそう しいたけ	緑 ごぼう にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ
栄養量 小学部 611kcal・20.3g 中学部 754kcal・21.9g 高等部 800kcal・23.3g	栄養量 小学部 642kcal・24.2g 中学部 735kcal・26.8g 高等部 797kcal・28.7g	栄養量 小学部 596kcal・26.5g 中学部 689kcal・29.5g 高等部 747kcal・31.7g	栄養量 小学部 552kcal・25.5g 中学部 619kcal・27.6g 高等部 637kcal・28.7g	栄養量 小学部 572kcal・20.8g 中学部 713kcal・24.2g 高等部 758kcal・25.9g
<p>14</p> <p>たいくのひ 体育の日</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフチーズバーガー (パン チーズ ハンバーグデミグラスソース) ツナマヨサラダ ミネストローネ 	<p>16 【みやぎ水産の日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん <small>※今月は「まぐろ」</small> まぐろとさつまいものあげに すきこぶのものにも にらたまじる 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん てづくりビッグしゅうまい ぶたにくとキャベツのみそいため はるさめスープ かき 	<p>18 【食育の日給食】</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん <small>※秋を味わおう</small> ぶたにくのりんごソースがけ こまつなのりずあえ ごまみそやさいスープ さつまいもプリン
	赤 豚肉 チーズ まぐろ水煮 大豆 ベーコン	赤 尾長まぐろ 豚肉 卵 豆腐	赤 豚肉 鶏肉	赤 豚肉 まぐろ水煮
	黄 パン マヨネーズ じゃが芋	黄 米 さつまいも 油	黄 米 油 春雨	黄 米 大麦 じゃがいも さつま芋
	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 にんじん たけのこ だいずもやし 玉ねぎ にら えのきだけ	緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん キャベツ ピーマン 白菜 えのきだけ ねぎ 柿	緑 りんご 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ とうもろこし
栄養量 小学部 602kcal・25.8g 中学部 753kcal・30.8g 高等部 769kcal・31.3g	栄養量 小学部 580kcal・23.7g 中学部 709kcal・27.2g 高等部 734kcal・28.6g	栄養量 小学部 590kcal・23.2g 中学部 678kcal・25.2g 高等部 735kcal・27.4g	栄養量 小学部 616kcal・25.7g 中学部 723kcal・29.8g 高等部 766kcal・30.7g	
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん のりのつくだに ぶたにくのすきやき きゅうりとわかめのすのもの パインアップル 	<p>22</p> <p>そくいけいせいでのぎ 即位礼正殿の儀</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおのかくに きりぼしだいこんのカレーに とんじる ヨーグルト 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ ミートソース わかめサラダ スイートポテト 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふのちゅうかに じゃがいものにくみそあえ りんご
赤 豚肉 焼き豆腐 まぐろ水煮		赤 かつお 豚肉 豆腐 ヨーグルト	赤 豚肉 牛肉 鶏レバー わかめ	赤 豆腐 豚肉 うずら卵 えび
黄 米 油 麩		黄 米 ごま 油 里芋	黄 スパゲティ 油 さつまいも パター	黄 米 油 じゃがいも
緑 にんじん 白菜 ねぎ しめじ もやし きゅうり パインアップル		緑 切干大根 にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう 白菜 大根 ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	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
栄養量 小学部 580kcal・25.6g 中学部 671kcal・28.4g 高等部 731kcal・30.2g	栄養量 小学部 588kcal・29.7g 中学部 684kcal・34.2g 高等部 760kcal・35.8g	栄養量 小学部 631kcal・26.1g 中学部 712kcal・28.9g 高等部 805kcal・31.9g	栄養量 小学部 630kcal・26.6g 中学部 727kcal・29.2g 高等部 791kcal・31.3g	
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのなんばんづけ ごもくまめ わかめじる 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ビビンバ ワンタンスープ フルーツヨーグルト 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> しょくパン ピーナッツクリーム さけとほうれんそうのグラタン りんごとキャベツのサラダ ひよこまめとやさいのカレースープ 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ ペンネのトマトソースに たまごとチーズのスープ かぼちゃケーキ 	
赤 さんま 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	赤 豚肉 卵 ヨーグルト	赤 鮭 ひよこ豆 鶏肉	赤 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	
黄 米 油	黄 米 油 ごま ワンタン	黄 パン ピーナッツクリーム ポテトチップス	黄 米 パター ホットケーキミックス	
緑 玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ	緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん にんじん 白菜 たけのこ きくらげ みかん バナナ パインアップル	緑 玉ねぎ ほうれんそう マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり にんじん かぶ パセリ	緑 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン しめじ トマト キャベツ えのきだけ 小松菜 かぼちゃ	
栄養量 小学部 662kcal・26.6g 中学部 787kcal・30.3g 高等部 807kcal・30.1g	栄養量 小学部 601kcal・24.7g 中学部 695kcal・27.3g 高等部 761kcal・29.2g	栄養量 小学部 647kcal・24.3g 中学部 809kcal・29.2g 高等部 835kcal・30.3g	栄養量 小学部 575kcal・21.3g 中学部 674kcal・24.3g 高等部 732kcal・26.0g	

○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。
○裏面は給食だよりです。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。