



10月の献立表

月	火	水	木	金																																													
<p>【10月の平均栄養量】</p> <p>(上段:給与量 下段:基準量)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>533kcal</td> <td>713kcal</td> <td>834kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.4g</td> <td>30.5g</td> <td>34.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.3g</td> <td>28.8g</td> <td>35.8g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>17.8g</td> <td>21.0g</td> <td>22.6g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>15.9g</td> <td>19.4g</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>糖質</td> <td>2.3g</td> <td>2.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>2.0g</td> <td>2.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	533kcal	713kcal	834kcal	たんぱく質	24.4g	30.5g	34.0g	脂質	22.3g	28.8g	35.8g	炭水化物	17.8g	21.0g	22.6g	塩分	15.9g	19.4g	24.2g	糖質	2.3g	2.9g	3.2g	食物繊維	2.0g	2.5g	2.5g	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 きゅうりともやしのちゅうかあえ なし 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフホットドッグ (ソフトパン ウインナーのケチャップ) ブロッコリーサラダ クラムチャウダー 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのレモンに きりぼしだいこんのもの キャベツのみそしる 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのこうそうパンこやき うのはないり とんじる 																	
	エネルギー	533kcal	713kcal	834kcal																																													
	たんぱく質	24.4g	30.5g	34.0g																																													
	脂質	22.3g	28.8g	35.8g																																													
炭水化物	17.8g	21.0g	22.6g																																														
塩分	15.9g	19.4g	24.2g																																														
糖質	2.3g	2.9g	3.2g																																														
食物繊維	2.0g	2.5g	2.5g																																														
<p>24(木)は給食試食会を予定しております。ぜひ御参加下さい。御案内は配付済みです。10月8日まで申し込みを受け付けておりますのでよろしくお願ひします。</p>	<p>赤 豆腐 豚肉 まぐろ水煮 わかめ</p> <p>黄 米油</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ</p> <p>緑 たけのこ しいたけ なら</p> <p>きゅうり もやし 梨</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>498kcal・24.9g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>672kcal・30.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>816kcal・36.0g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	498kcal・24.9g		中学部	672kcal・30.7g		高等部	816kcal・36.0g	<p>赤 ウインナー まぐろ水煮 ベーコン あさり</p> <p>黄 パン ドレッシング 油 じゃがいも</p> <p>緑 ブロッコリー きゅうり</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん</p> <p>マッシュルーム パセリ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>593kcal・25.6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>809kcal・33.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>838kcal・35.1g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	593kcal・25.6g		中学部	809kcal・33.5g		高等部	838kcal・35.1g	<p>赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐</p> <p>黄 米油 ごま</p> <p>緑 レモン果汁 切り干し大根</p> <p>緑 にんじん さやいんげん キャベツ</p> <p>もやし えのきだけ ねぎ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>487kcal・23.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>673kcal・29.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>793kcal・32.2g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	487kcal・23.5g		中学部	673kcal・29.3g		高等部	793kcal・32.2g	<p>赤 いわし おから 鶏肉 豚肉</p> <p>黄 米油 里芋</p> <p>緑 にんじん ごぼう ねぎ</p> <p>緑 さやいんげん しいたけ</p> <p>白菜 大根</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>513kcal・23.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>704kcal・29.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>829kcal・32.7g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	513kcal・23.3g		中学部	704kcal・29.3g		高等部	829kcal・32.7g									
栄養量	小学部	498kcal・24.9g																																															
	中学部	672kcal・30.7g																																															
	高等部	816kcal・36.0g																																															
栄養量	小学部	593kcal・25.6g																																															
	中学部	809kcal・33.5g																																															
	高等部	838kcal・35.1g																																															
栄養量	小学部	487kcal・23.5g																																															
	中学部	673kcal・29.3g																																															
	高等部	793kcal・32.2g																																															
栄養量	小学部	513kcal・23.3g																																															
	中学部	704kcal・29.3g																																															
	高等部	829kcal・32.7g																																															
<p>7</p> <p>ごぜんじゅぎょう 午前授業 (給食はありません)</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャージャーめん わかめとツナのサラダ りんご 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのりんごソースがけ あぶらふとだいこんのもの たまねぎとじゃがいものみそしる チーズ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくチャーハン ワントンスープ ブルーベリーいりフルーツヨーグルト 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこパン さんりくさんさけフライ ほうれんそうソテー ミネストローネ 																																													
	<p>赤 豚肉 鶏レバー わかめ まぐろ水煮</p> <p>黄 中華麺 油</p> <p>緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん なら</p> <p>たけのこ しいたけ キャベツ</p> <p>きゅうり とうもろこし りんご</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>564kcal・24.6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>718kcal・30.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>812kcal・34.0g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	564kcal・24.6g		中学部	718kcal・30.1g		高等部	812kcal・34.0g	<p>赤 鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ</p> <p>黄 米油 油麩 じゃがいも</p> <p>緑 りんご 玉ねぎ</p> <p>緑 大根 さやいんげん</p> <p>にんじん さやえんどう</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>502kcal・26.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>681kcal・32.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>803kcal・35.4g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	502kcal・26.7g		中学部	681kcal・32.7g		高等部	803kcal・35.4g	<p>赤 豚肉 卵 ヨーグルト</p> <p>黄 米油 ワンタン</p> <p>緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ</p> <p>もやし 白菜 きくらげ チンゲンサイ</p> <p>バナナ みかん パンアップル もも ブルーベリー</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>492kcal・19.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>720kcal・26.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>898kcal・32.9g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	492kcal・19.0g		中学部	720kcal・26.8g		高等部	898kcal・32.9g	<p>赤 鮭 ベーコン ウインナー 大豆</p> <p>黄 米粉パン 油 バター じゃがいも</p> <p>緑 ほうれんそう とうもろこし</p> <p>にんじん 玉ねぎ</p> <p>キャベツ トマト</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>549kcal・25.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>753kcal・33.9g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>773kcal・35.0g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	549kcal・25.7g		中学部	753kcal・33.9g		高等部	773kcal・35.0g									
栄養量	小学部	564kcal・24.6g																																															
	中学部	718kcal・30.1g																																															
	高等部	812kcal・34.0g																																															
栄養量	小学部	502kcal・26.7g																																															
	中学部	681kcal・32.7g																																															
	高等部	803kcal・35.4g																																															
栄養量	小学部	492kcal・19.0g																																															
	中学部	720kcal・26.8g																																															
	高等部	898kcal・32.9g																																															
栄養量	小学部	549kcal・25.7g																																															
	中学部	753kcal・33.9g																																															
	高等部	773kcal・35.0g																																															
<p>14</p> <p>すば一つのひ スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>あきやすみ 秋休み</p>	<p>16 【みやぎ水産の日+お月見献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> さけごはん さといもコロッケ キャベツのいそかあえ かきたまじる 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのキムチやき ぶたにくとキャベツのみそいため はるさめスープ りんご 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレーライス コーンサラダ ミニピーチゼリー 																																													
	<p>赤 鶏肉 鶏レバー わかめ まぐろ水煮</p> <p>黄 中華麺 油</p> <p>緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん なら</p> <p>たけのこ しいたけ キャベツ</p> <p>きゅうり とうもろこし りんご</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>564kcal・24.6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>718kcal・30.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>812kcal・34.0g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	564kcal・24.6g		中学部	718kcal・30.1g		高等部	812kcal・34.0g	<p>赤 鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ</p> <p>黄 米油 油麩 じゃがいも</p> <p>緑 りんご 玉ねぎ</p> <p>緑 大根 さやいんげん</p> <p>にんじん さやえんどう</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>502kcal・26.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>681kcal・32.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>803kcal・35.4g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	502kcal・26.7g		中学部	681kcal・32.7g		高等部	803kcal・35.4g	<p>赤 豚肉 卵 ヨーグルト</p> <p>黄 米油 ワンタン</p> <p>緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ</p> <p>もやし 白菜 きくらげ チンゲンサイ</p> <p>バナナ みかん パンアップル もも ブルーベリー</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>492kcal・19.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>720kcal・26.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>898kcal・32.9g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	492kcal・19.0g		中学部	720kcal・26.8g		高等部	898kcal・32.9g	<p>赤 鮭 ベーコン ウインナー 大豆</p> <p>黄 米粉パン 油 バター じゃがいも</p> <p>緑 ほうれんそう とうもろこし</p> <p>にんじん 玉ねぎ</p> <p>キャベツ トマト</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>549kcal・25.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>753kcal・33.9g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>773kcal・35.0g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	549kcal・25.7g		中学部	753kcal・33.9g		高等部	773kcal・35.0g									
栄養量	小学部	564kcal・24.6g																																															
	中学部	718kcal・30.1g																																															
	高等部	812kcal・34.0g																																															
栄養量	小学部	502kcal・26.7g																																															
	中学部	681kcal・32.7g																																															
	高等部	803kcal・35.4g																																															
栄養量	小学部	492kcal・19.0g																																															
	中学部	720kcal・26.8g																																															
	高等部	898kcal・32.9g																																															
栄養量	小学部	549kcal・25.7g																																															
	中学部	753kcal・33.9g																																															
	高等部	773kcal・35.0g																																															
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのわふうスパゲティ りっちゃんサラダ バナナ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおメンチカツ にくじゃが はくさいのみそしる 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> しょくパン メープルジャム 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 	<p>24 【給食試食会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのこうみやき れんこんサラダ ほうとうふうみそしる ミニようなしゼリー 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせい豆腐 すきこんぶのもの ひきなじる 																																													
<p>赤 鶏肉 ハム 昆布</p> <p>黄 スパゲティ 油 バター</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ エリンギ</p> <p>マッシュルーム キャベツ きゅうり</p> <p>にんじん とうもろこし バナナ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>511kcal・25.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>650kcal・31.9g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>740kcal・36.6g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	511kcal・25.7g		中学部	650kcal・31.9g		高等部	740kcal・36.6g	<p>赤 かつお 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米油 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん</p> <p>緑 さやえんどう 白菜</p> <p>えのきだけ ねぎ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>513kcal・22.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>689kcal・27.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>816kcal・31.1g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	513kcal・22.7g		中学部	689kcal・27.7g		高等部	816kcal・31.1g	<p>赤 卵 豚肉 鶏肉 ウインナー 大豆</p> <p>黄 パン ジャム 油 マカロニ じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん しめじ</p> <p>トマト キャベツ</p> <p>かぶ パセリ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>530kcal・26.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>703kcal・33.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>737kcal・36.0g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	530kcal・26.2g		中学部	703kcal・33.5g		高等部	737kcal・36.0g	<p>赤 さば まぐろ水煮 豚肉 油揚げ</p> <p>黄 米 マヨネーズ うどん ゼリー</p> <p>緑 ねぎ れんこん にんじん</p> <p>キャベツ とうもろこし ごぼう</p> <p>だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>559kcal・24.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>758kcal・30.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>886kcal・33.2g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	559kcal・24.4g		中学部	758kcal・30.4g		高等部	886kcal・33.2g	<p>赤 卵 豚肉 豆腐 凍り豆腐 油揚げ</p> <p>黄 米油 ごま</p> <p>緑 にんじん たけのこ しいたけ</p> <p>緑 さやいんげん 大豆もやし</p> <p>大根 えのきだけ ねぎ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>505kcal・23.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>683kcal・29.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>838kcal・34.2g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	505kcal・23.8g		中学部	683kcal・29.5g		高等部	838kcal・34.2g
栄養量	小学部	511kcal・25.7g																																															
	中学部	650kcal・31.9g																																															
	高等部	740kcal・36.6g																																															
栄養量	小学部	513kcal・22.7g																																															
	中学部	689kcal・27.7g																																															
	高等部	816kcal・31.1g																																															
栄養量	小学部	530kcal・26.2g																																															
	中学部	703kcal・33.5g																																															
	高等部	737kcal・36.0g																																															
栄養量	小学部	559kcal・24.4g																																															
	中学部	758kcal・30.4g																																															
	高等部	886kcal・33.2g																																															
栄養量	小学部	505kcal・23.8g																																															
	中学部	683kcal・29.5g																																															
	高等部	838kcal・34.2g																																															
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ はるさめとやさいのいためもの さつまじる 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフハンバーガー (パン ハンバーグデミグラスソース) ツナマヨサラダ たまごとチーズのスープ 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのすきやき さつまいものミルクに オレンジ 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンピラフ りんごとキャベツのサラダ パスタいりやさいスープ かぼちゃケーキ 	<p>献立表はこちらで見ることができます。</p> <p>ブログはこちらから見ることができます。</p>																																													
<p>赤 豆腐 豚肉 鶏肉</p> <p>黄 米油 春雨 さつまいも</p> <p>緑 キャベツ チンゲンサイ にんじん</p> <p>たけのこ きくらげ 大根</p> <p>ごぼう ねぎ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>512kcal・24.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>700kcal・29.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>830kcal・33.0g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	512kcal・24.2g		中学部	700kcal・29.8g		高等部	830kcal・33.0g	<p>赤 豚肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ</p> <p>黄 パン マヨネーズ</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ キャベツ</p> <p>にんじん きゅうり とうもろこし</p> <p>えのきだけ 小松菜</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>569kcal・25.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>768kcal・32.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>788kcal・33.3g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	569kcal・25.3g		中学部	768kcal・32.4g		高等部	788kcal・33.3g	<p>赤 豚肉 焼き豆腐</p> <p>黄 米油 焼麩 さつまいも</p> <p>緑 にんじん 白菜</p> <p>ねぎ しめじ</p> <p>オレンジ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>550kcal・24.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>744kcal・29.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>898kcal・34.2g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	550kcal・24.0g		中学部	744kcal・29.5g		高等部	898kcal・34.2g	<p>赤 鶏肉 ウインナー 卵</p> <p>黄 米油 マヨネーズ マカロニ じゃがいも</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン</p> <p>マッシュルーム りんご キャベツ</p> <p>きゅうり とうもろこし かぼちゃ</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部</td> <td>567kcal・18.6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中学部</td> <td>771kcal・24.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>高等部</td> <td>924kcal・28.9g</td> </tr> </table>	栄養量	小学部	567kcal・18.6g		中学部	771kcal・24.2g		高等部	924kcal・28.9g										
栄養量	小学部	512kcal・24.2g																																															
	中学部	700kcal・29.8g																																															
	高等部	830kcal・33.0g																																															
栄養量	小学部	569kcal・25.3g																																															
	中学部	768kcal・32.4g																																															
	高等部	788kcal・33.3g																																															
栄養量	小学部	550kcal・24.0g																																															
	中学部	744kcal・29.5g																																															
	高等部	898kcal・34.2g																																															
栄養量	小学部	567kcal・18.6g																																															
	中学部	771kcal・24.2g																																															
	高等部	924kcal・28.9g																																															

○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、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。