



10月の献立表

月	火	水	木	金
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。	【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 567kcal / 771kcal / 779kcal 579kcal / 790kcal / 800kcal たんぱく質 24.3g / 31.7g / 32.0g 23.9g / 32.6g / 33.0g 脂 質 19.5g / 24.3g / 24.6g 16.1g / 22.0g / 22.3g 塩 分 2.3g / 3.2g / 3.3g		1 ・ バターロールパン ・ とりにくのマーマレードやき ・ キャベツとペンネのガーリックソテー ・ クラムチャウダー 赤 鶏肉 ベーコン あさり 黄 パン マーマレード マカロニ 油 小麦粉 ジャガイモ 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー 栄養量 小学部 574kcal・29.0g 中学部 807kcal・38.1g 高等部 809kcal・38.2g	2 【みやぎ農産の日献立】 ・ ごはん ・ さばのトマトみそに ・ はるさめとやさいのいためもの ・ とうみょういりかきたまじる 今月は宮城県産「豆腐」 赤 さば 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油 春雨 緑 キャベツ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ 玉ねぎ えのきだけ 豆苗 栄養量 小学部 569kcal・23.8g 中学部 727kcal・28.3g 高等部 729kcal・28.4g
あきやすみ 秋休み 	6 ・ ごはん ・ とりにくのからあげ ・ ちくぜんに ・ こまつなのみそしる ・ りんご 赤 鶏肉 豆腐 黄 米 油 里芋 緑 ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 りんご 栄養量 小学部 541kcal・25.1g 中学部 718kcal・31.4g 高等部 720kcal・31.5g	7 ・ き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 鶏肉 豚肉 黄 スパゲティ 油 さつまいも 緑 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ 栄養量 小学部 569kcal・28.2g 中学部 774kcal・38.1g 高等部 783kcal・38.5g	8 ・ ごはん ・ さんまのもみじに ・ すきこんぶのもの ・ しおはっとじる 赤 さんま 豚肉 鶏肉 油揚げ 黄 米 油 ごま 小麦粉 緑 にんじん たけのこ 大豆もやし 白菜 しめじ にら ねぎ 栄養量 小学部 562kcal・23.0g 中学部 751kcal・29.1g 高等部 754kcal・29.2g	9 ・ チキンカレーライス ・ ブロッコリーサラダ ・ ブルーベリーゼリー 赤 鶏肉 まぐろ水煮 黄 米 油 ジャガイモ ゼリー 緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ 栄養量 小学部 610kcal・22.1g 中学部 832kcal・29.5g 高等部 842kcal・29.9g
すばーっのひ スポーツの日 	13 ・ しよくパン ・ りんごジャム ・ ツナとチーズのオムレツ ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ かぼちゃのポタージュ 赤 卵 チーズ まぐろ水煮 ベーコン 鶏肉 黄 パン ジャム 油 ジャガイモ 緑 にんじん 玉ねぎ バセリ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム かぼちゃ 栄養量 小学部 593kcal・26.5g 中学部 823kcal・36.1g 高等部 827kcal・36.6g	14 ・ ごはん ・ かつおメンチカツ ・ ほうれんそうのごまあえ ・ とんじる ・ チーズ 赤 かつお 豚肉 豆腐 チーズ 黄 米 油 ごま 里芋 緑 ほうれんそう キャベツ 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ 栄養量 小学部 550kcal・22.9g 中学部 749kcal・29.3g 高等部 766kcal・30.5g	15 ・ ごはん ・ とりにくのバーベキューソースがけ ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ いわしのつみれじる ・ みかんゼリー 赤 鶏肉 豚肉 いわし 豆腐 黄 米 油 ごま ジャガイモ ゼリー 緑 りんご 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 栄養量 小学部 548kcal・26.5g 中学部 724kcal・32.9g 高等部 727kcal・33.0g	16 ・ ごもくチャーハン ・ さつまいもとかぼちゃのサラダ ・ ワンタンスープ ・ パナナ 赤 豚肉 卵 チーズ 黄 米 油 さつまいも ワンタン 緑 ネギ にんじん たけのこ ビーマン かぼちゃ きゅうり きくらげ もやし 白菜 たけのこ チンゲンサイ パナナ 栄養量 小学部 549kcal・20.1g 中学部 743kcal・26.9g 高等部 748kcal・27.1g
・ ごはん ・ あげどうふのくみそがけ ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ さつまじる	20 ・ マーボーやきそば ・ しおだれキャベツ ・ はなみかん 赤 豆腐 豚肉 ハム 黄 中華麺 油 ごま 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ にら たけのこ しいたけ キャベツ もやし みかん 栄養量 小学部 580kcal・26.3g 中学部 759kcal・34.4g 高等部 765kcal・34.9g	21 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ さんまのしおやき ・ あぶらふにくじゃが ・ キャベツのみそしる 赤 さんま 豚肉 豆腐 黄 米 油 ジャガイモ 油麩 緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ もやし えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 580kcal・26.1g 中学部 778kcal・33.0g 高等部 782kcal・33.3g	22 ・ セルフ तरीやきバーガー (パン ハンバーグ तरीやきソース) ・ ツナマヨサラダ ・ ミネストローネ 赤 豚肉 まぐろ水煮 ウインナー 大豆 黄 パン マヨネーズ ジャガイモ 緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ トマト 栄養量 小学部 558kcal・24.0g 中学部 766kcal・31.3g 高等部 771kcal・31.6g	23 ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものごまみそあえ ・ かぼちゃプリン 赤 豆腐 豚肉 うずら卵 黄 米 油 ジャガイモ 緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ 枝豆 かぼちゃ 栄養量 小学部 615kcal・26.1g 中学部 831kcal・34.0g 高等部 841kcal・34.5g
26 【お月見献立(十三夜)】 ・ ごもくたきこみごはん ・ くりコロッケ ・ こまつなののりずあえ ・ なめこじる ・ えだまめデザート 赤 鶏肉 油揚げ まぐろ水煮 豆腐 いんげん豆 黄 米 油 栗 さつまいも ジャガイモ 緑 ごぼう たけのこ にんじん しいたけ 小松菜 もやし なめこ 大根 ねぎ 枝豆 栄養量 小学部 566kcal・22.52g 中学部 773kcal・29.7g 高等部 820kcal・31.0g	27 ・ ごはん ・ ぶたにくのすきやき ・ さつまいものミルクに ・ りんご 赤 豚肉 焼き豆腐 黄 米 油 焼き麩 さつまいも 緑 にんじん 白菜 ねぎ しめじ りんご 栄養量 小学部 573kcal・23.7g 中学部 792kcal・31.3g 高等部 800kcal・31.8g	28 ・ ココアパン ・ チキンマカロニグラタン ・ りんごとキャベツのサラダ ・ たまごとチーズのスープ 赤 鶏肉 卵 粉チーズ 黄 パン マカロニ バター 油 緑 玉ねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えのきだけ 小松菜 栄養量 小学部 564kcal・23.4g 中学部 821kcal・32.2g 高等部 828kcal・32.4g	29 ・ ごはん ・ ささかまのみそマヨチーズやき ・ だいこんとぶたにくのもの ・ うどんいりカレーじる ・ ミニりんごゼリー 赤 笹かまぼこ 豚肉 なんと 黄 米 マヨネーズ うどん 油 緑 大根 さやいんげん 玉ねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ 栄養量 小学部 545kcal・22.8g 中学部 732kcal・29.3g 高等部 734kcal・29.4g	30 ・ チキンピラフ ・ シーザーサラダ ・ パスタいりやさいスープ ・ かぼちゃケーキ 赤 鶏肉 粉チーズ ウインナー 卵 黄 米 バター 油 マカロニ ジャガイモ チョコレート 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし かぼちゃ 栄養量 小学部 522kcal・19.8g 中学部 744kcal・28.0g 高等部 745kcal・28.0g

○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、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。