



# 10月の献立表

月	火	水	木	金																																																												
<div>【10月の平均栄養量】</div> <div>(上段：給与量 下段：基準量)</div> <table><tr><td></td><td>小学部</td><td>中学部</td><td>高等部</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>526kcal</td><td>686kcal</td><td>829kcal</td></tr><tr><td></td><td>542kcal</td><td>698kcal</td><td>869kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23.5g</td><td>29.2g</td><td>33.5g</td></tr><tr><td></td><td>22.3g</td><td>28.8g</td><td>35.8g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>17.9g</td><td>20.9g</td><td>22.9g</td></tr><tr><td></td><td>15.9g</td><td>19.4g</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>塩 分</td><td>2.3g</td><td>3.0g</td><td>3.3g</td></tr><tr><td></td><td>2.0g</td><td>2.5g</td><td>2.5g</td></tr></table>			小学部	中学部	高等部	エネルギー	526kcal	686kcal	829kcal		542kcal	698kcal	869kcal	たんぱく質	23.5g	29.2g	33.5g		22.3g	28.8g	35.8g	脂 質	17.9g	20.9g	22.9g		15.9g	19.4g	24.2g	塩 分	2.3g	3.0g	3.3g		2.0g	2.5g	2.5g	<div>1</div> <div>・ しょくパン</div> <div>・ メープルジャム</div> <div>・ ツナとチーズのオムレツ</div> <div>・ キャベツのカレーソテー</div> <div>・ クラムチャウダー</div> <table><tr><td>赤</td><td>卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン あさり</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン 油 バター 小麦粉 じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 597kcal・28.9g 中学部 795kcal・37.0g 高等部 853kcal・40.7g</td></tr></table>	赤	卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン あさり	黄	パン 油 バター 小麦粉 じゃが芋	緑	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム	栄養量	小学部 597kcal・28.9g 中学部 795kcal・37.0g 高等部 853kcal・40.7g	<div>2</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ とうふのちゅうかに</div> <div>・ じゃがいものごまみそあえ</div> <div>・ パインアップル</div> <table><tr><td>赤</td><td>豆腐 豚肉 あさり うずら卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 じゃが芋 ごま</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ たけのこ 枝豆 パインアップル</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 529kcal・23.6g 中学部 679kcal・28.2g 高等部 880kcal・34.7g</td></tr></table>	赤	豆腐 豚肉 あさり うずら卵	黄	米 油 じゃが芋 ごま	緑	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ たけのこ 枝豆 パインアップル	栄養量	小学部 529kcal・23.6g 中学部 679kcal・28.2g 高等部 880kcal・34.7g	<div>3</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ とりにくのりんごソースがけ</div> <div>・ ぶたにくとごぼうのみそいため</div> <div>・ はくさいのみそしる</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉 豚肉 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油</td></tr><tr><td>緑</td><td>りんご 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 白菜 えのきだけ ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 447kcal・23.9g 中学部 586kcal・29.2g 高等部 745kcal・32.9g</td></tr></table>	赤	鶏肉 豚肉 豆腐	黄	米 油	緑	りんご 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 白菜 えのきだけ ねぎ	栄養量	小学部 447kcal・23.9g 中学部 586kcal・29.2g 高等部 745kcal・32.9g
	小学部	中学部	高等部																																																													
エネルギー	526kcal	686kcal	829kcal																																																													
	542kcal	698kcal	869kcal																																																													
たんぱく質	23.5g	29.2g	33.5g																																																													
	22.3g	28.8g	35.8g																																																													
脂 質	17.9g	20.9g	22.9g																																																													
	15.9g	19.4g	24.2g																																																													
塩 分	2.3g	3.0g	3.3g																																																													
	2.0g	2.5g	2.5g																																																													
赤	卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン あさり																																																															
黄	パン 油 バター 小麦粉 じゃが芋																																																															
緑	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム																																																															
栄養量	小学部 597kcal・28.9g 中学部 795kcal・37.0g 高等部 853kcal・40.7g																																																															
赤	豆腐 豚肉 あさり うずら卵																																																															
黄	米 油 じゃが芋 ごま																																																															
緑	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ たけのこ 枝豆 パインアップル																																																															
栄養量	小学部 529kcal・23.6g 中学部 679kcal・28.2g 高等部 880kcal・34.7g																																																															
赤	鶏肉 豚肉 豆腐																																																															
黄	米 油																																																															
緑	りんご 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 白菜 えのきだけ ねぎ																																																															
栄養量	小学部 447kcal・23.9g 中学部 586kcal・29.2g 高等部 745kcal・32.9g																																																															
<div>6</div> <div>【お月見献立】</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ いわしのしょうがに</div> <div>・ キャベツのおかかあえ</div> <div>・ おくずかけ</div> <div>・ ずんだデザート</div> <table><tr><td>赤</td><td>いわし かつお節 油揚げ 白花生</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 里芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし キャベツ しいたけ にんじん 大根 ごぼう さやいんげん 枝豆</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 536kcal・22.9g 中学部 681kcal・27.3g 高等部 832kcal・30.8g</td></tr></table>	赤	いわし かつお節 油揚げ 白花生	黄	米 油 里芋	緑	もやし キャベツ しいたけ にんじん 大根 ごぼう さやいんげん 枝豆	栄養量	小学部 536kcal・22.9g 中学部 681kcal・27.3g 高等部 832kcal・30.8g	<div>7</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ こおりとうふのからあげ</div> <div>・ にくじゃが</div> <div>・ かきたまじる</div> <table><tr><td>赤</td><td>凍り豆腐 豚肉 卵 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>玉ねぎ にんじん さやえんどう 小松菜 えのきだけ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 527kcal・22.1g 中学部 704kcal・27.7g 高等部 872kcal・32.2g</td></tr></table>	赤	凍り豆腐 豚肉 卵 豆腐	黄	米 油 じゃが芋	緑	玉ねぎ にんじん さやえんどう 小松菜 えのきだけ	栄養量	小学部 527kcal・22.1g 中学部 704kcal・27.7g 高等部 872kcal・32.2g	<div>8</div> <div>・ こめこパン</div> <div>・ ポテトのミートグラタン</div> <div>・ りんごとキャベツのサラダ</div> <div>・ まめとやさいのスープ</div> <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 ウインナー 大豆</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン 油 マヨネーズ じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり にんじん かぶ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 550kcal・24.5g 中学部 749kcal・32.3g 高等部 806kcal・35.2g</td></tr></table>	赤	豚肉 ウインナー 大豆	黄	パン 油 マヨネーズ じゃが芋	緑	玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり にんじん かぶ	栄養量	小学部 550kcal・24.5g 中学部 749kcal・32.3g 高等部 806kcal・35.2g	<div>9</div> <div>・ ソースやきそば</div> <div>・ わかめスープ</div> <div>・ ブルーベリーいりフルーツヨーグルト</div> <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト</td></tr><tr><td>黄</td><td>蒸し中華麺 油 ごま</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン えのきだけ みかん もも パナナ ブルーベリー</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 567kcal・25.5g 中学部 663kcal・29.7g 高等部 780kcal・34.3g</td></tr></table>	赤	豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	黄	蒸し中華麺 油 ごま	緑	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン えのきだけ みかん もも パナナ ブルーベリー	栄養量	小学部 567kcal・25.5g 中学部 663kcal・29.7g 高等部 780kcal・34.3g	<div>10</div> <div>・ チキンカレーライス</div> <div>・ アメリカンサラダ</div> <div>・ りんご</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 じゃが芋 ポテトチップス</td></tr><tr><td>緑</td><td>玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 549kcal・19.9g 中学部 701kcal・24.1g 高等部 902kcal・29.3g</td></tr></table>	赤	鶏肉	黄	米 油 じゃが芋 ポテトチップス	緑	玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	栄養量	小学部 549kcal・19.9g 中学部 701kcal・24.1g 高等部 902kcal・29.3g																				
赤	いわし かつお節 油揚げ 白花生																																																															
黄	米 油 里芋																																																															
緑	もやし キャベツ しいたけ にんじん 大根 ごぼう さやいんげん 枝豆																																																															
栄養量	小学部 536kcal・22.9g 中学部 681kcal・27.3g 高等部 832kcal・30.8g																																																															
赤	凍り豆腐 豚肉 卵 豆腐																																																															
黄	米 油 じゃが芋																																																															
緑	玉ねぎ にんじん さやえんどう 小松菜 えのきだけ																																																															
栄養量	小学部 527kcal・22.1g 中学部 704kcal・27.7g 高等部 872kcal・32.2g																																																															
赤	豚肉 ウインナー 大豆																																																															
黄	パン 油 マヨネーズ じゃが芋																																																															
緑	玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり にんじん かぶ																																																															
栄養量	小学部 550kcal・24.5g 中学部 749kcal・32.3g 高等部 806kcal・35.2g																																																															
赤	豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト																																																															
黄	蒸し中華麺 油 ごま																																																															
緑	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン えのきだけ みかん もも パナナ ブルーベリー																																																															
栄養量	小学部 567kcal・25.5g 中学部 663kcal・29.7g 高等部 780kcal・34.3g																																																															
赤	鶏肉																																																															
黄	米 油 じゃが芋 ポテトチップス																																																															
緑	玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー																																																															
栄養量	小学部 549kcal・19.9g 中学部 701kcal・24.1g 高等部 902kcal・29.3g																																																															
<div>13</div> <div>すば一つのひ</div> <div>スポーツの日</div> <div></div> <div>献立表は こちらから 御覧に なれます</div> <div></div>	<div>14</div> <div>あきやすみ</div> <div>秋休み</div> <div></div> <div>ブログは こちらから 御覧に なれます</div> <div></div>	<div>15</div> <div>【みやぎ水産の日献立】</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ さんまのしおやき</div> <div>・ すきこんぶのにももの</div> <div>・ とんじる</div> <table><tr><td>赤</td><td>さんま 豚肉 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 ごま 里芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 521kcal・24.5g 中学部 677kcal・30.3g 高等部 835kcal・33.8g</td></tr></table>	赤	さんま 豚肉 豆腐	黄	米 油 ごま 里芋	緑	にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	栄養量	小学部 521kcal・24.5g 中学部 677kcal・30.3g 高等部 835kcal・33.8g	<div>16</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ かつおメンチカツ</div> <div>・ はるさめとやさいのいためもの</div> <div>・ さつまじる</div> <table><tr><td>赤</td><td>かつお 豚肉 鶏肉 厚揚げ</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 春雨 さつまいも</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ 大根 ごぼう ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 513kcal・21.5g 中学部 674kcal・26.2g 高等部 855kcal・31.0g</td></tr></table>	赤	かつお 豚肉 鶏肉 厚揚げ	黄	米 油 春雨 さつまいも	緑	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ 大根 ごぼう ねぎ	栄養量	小学部 513kcal・21.5g 中学部 674kcal・26.2g 高等部 855kcal・31.0g	<div>17</div> <div>・ ごもくチャーハン</div> <div>・ さつまいもとかぼちゃのサラダ</div> <div>・ ワンドンスープ</div> <div>・ ミニりんごゼリー</div> <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 卵 チーズ</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 さつまいも マヨネーズ ワンタン ゼリー</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ かぼちゃ きゅうり もやし もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 507kcal・19.5g 中学部 678kcal・26.1g 高等部 874kcal・32.7g</td></tr></table>	赤	豚肉 卵 チーズ	黄	米 油 さつまいも マヨネーズ ワンタン ゼリー	緑	ねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ かぼちゃ きゅうり もやし もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ	栄養量	小学部 507kcal・19.5g 中学部 678kcal・26.1g 高等部 874kcal・32.7g																																				
赤	さんま 豚肉 豆腐																																																															
黄	米 油 ごま 里芋																																																															
緑	にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ																																																															
栄養量	小学部 521kcal・24.5g 中学部 677kcal・30.3g 高等部 835kcal・33.8g																																																															
赤	かつお 豚肉 鶏肉 厚揚げ																																																															
黄	米 油 春雨 さつまいも																																																															
緑	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ 大根 ごぼう ねぎ																																																															
栄養量	小学部 513kcal・21.5g 中学部 674kcal・26.2g 高等部 855kcal・31.0g																																																															
赤	豚肉 卵 チーズ																																																															
黄	米 油 さつまいも マヨネーズ ワンタン ゼリー																																																															
緑	ねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ かぼちゃ きゅうり もやし もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ																																																															
栄養量	小学部 507kcal・19.5g 中学部 678kcal・26.1g 高等部 874kcal・32.7g																																																															
<div>20</div> <div>・ きのこのわふうスパゲティ</div> <div>・ シーザーサラダ</div> <div>・ スイートポテト</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉 チーズ 卵</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲティ 油 さつまいも パター</td></tr><tr><td>緑</td><td>玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 541kcal・24.5g 中学部 682kcal・30.1g 高等部 773kcal・34.2g</td></tr></table>	赤	鶏肉 チーズ 卵	黄	スパゲティ 油 さつまいも パター	緑	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	栄養量	小学部 541kcal・24.5g 中学部 682kcal・30.1g 高等部 773kcal・34.2g	<div>21</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ さばのこうみやき</div> <div>・ うのはないり</div> <div>・ やまがたふういもにじる</div> <table><tr><td>赤</td><td>さば おから 鶏肉 牛肉 豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 里芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん しいたけ 大根 しめじ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 522kcal・27.6g 中学部 675kcal・34.0g 高等部 838kcal・38.3g</td></tr></table>	赤	さば おから 鶏肉 牛肉 豆腐	黄	米 油 里芋	緑	にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん しいたけ 大根 しめじ	栄養量	小学部 522kcal・27.6g 中学部 675kcal・34.0g 高等部 838kcal・38.3g	<div>22</div> <div>【給食試食会】</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ ささかまのみそマヨチーズやき</div> <div>・ あぶらふとだいのこにもの</div> <div>・ ごまみそやさいスープ</div> <div>・ りんご</div> <table><tr><td>赤</td><td>笹かまぼこ 豚肉</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 油麩 ごま じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>大根 さやいんげん にんじん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし りんご</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 485kcal・20.4g 中学部 634kcal・25.2g 高等部 795kcal・28.8g</td></tr></table>	赤	笹かまぼこ 豚肉	黄	米 油 油麩 ごま じゃが芋	緑	大根 さやいんげん にんじん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし りんご	栄養量	小学部 485kcal・20.4g 中学部 634kcal・25.2g 高等部 795kcal・28.8g	<div>23</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ ぶたにくのすきやき</div> <div>・ さつまいものミルクに</div> <div>・ ミニようなしゼリー</div> <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 焼き豆腐</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 焼麩 さつまいも ゼリー</td></tr><tr><td>緑</td><td>白菜 にんじん ねぎ しめじ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 542kcal・23.1g 中学部 695kcal・27.8g 高等部 896kcal・33.7g</td></tr></table>	赤	豚肉 焼き豆腐	黄	米 焼麩 さつまいも ゼリー	緑	白菜 にんじん ねぎ しめじ	栄養量	小学部 542kcal・23.1g 中学部 695kcal・27.8g 高等部 896kcal・33.7g	<div>24</div> <div>・ セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ)</div> <div>・ ツナマヨサラダ</div> <div>・ たまごとチーズのスープ</div> <table><tr><td>赤</td><td>豚肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ ベーコン</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン 油 マヨネーズ</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり えのきだけ 小松菜 玉ねぎ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 542kcal・22.2g 中学部 746kcal・29.1g 高等部 770kcal・30.2g</td></tr></table>	赤	豚肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ ベーコン	黄	パン 油 マヨネーズ	緑	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり えのきだけ 小松菜 玉ねぎ	栄養量	小学部 542kcal・22.2g 中学部 746kcal・29.1g 高等部 770kcal・30.2g																				
赤	鶏肉 チーズ 卵																																																															
黄	スパゲティ 油 さつまいも パター																																																															
緑	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし																																																															
栄養量	小学部 541kcal・24.5g 中学部 682kcal・30.1g 高等部 773kcal・34.2g																																																															
赤	さば おから 鶏肉 牛肉 豆腐																																																															
黄	米 油 里芋																																																															
緑	にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん しいたけ 大根 しめじ																																																															
栄養量	小学部 522kcal・27.6g 中学部 675kcal・34.0g 高等部 838kcal・38.3g																																																															
赤	笹かまぼこ 豚肉																																																															
黄	米 油 油麩 ごま じゃが芋																																																															
緑	大根 さやいんげん にんじん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし りんご																																																															
栄養量	小学部 485kcal・20.4g 中学部 634kcal・25.2g 高等部 795kcal・28.8g																																																															
赤	豚肉 焼き豆腐																																																															
黄	米 焼麩 さつまいも ゼリー																																																															
緑	白菜 にんじん ねぎ しめじ																																																															
栄養量	小学部 542kcal・23.1g 中学部 695kcal・27.8g 高等部 896kcal・33.7g																																																															
赤	豚肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ ベーコン																																																															
黄	パン 油 マヨネーズ																																																															
緑	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり えのきだけ 小松菜 玉ねぎ																																																															
栄養量	小学部 542kcal・22.2g 中学部 746kcal・29.1g 高等部 770kcal・30.2g																																																															
<div>27</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ ひじきいりちくざやき</div> <div>・ ちくぜんに</div> <div>・ うどんいりカレーじる</div> <table><tr><td>赤</td><td>卵 鶏肉 豚肉</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 里芋 うどん</td></tr><tr><td>緑</td><td>ねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 玉ねぎ ほうれんそう</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 522kcal・24.2g 中学部 678kcal・29.4g 高等部 867kcal・35.0g</td></tr></table>	赤	卵 鶏肉 豚肉	黄	米 油 里芋 うどん	緑	ねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 玉ねぎ ほうれんそう	栄養量	小学部 522kcal・24.2g 中学部 678kcal・29.4g 高等部 867kcal・35.0g	<div>28</div> <div>・ しょくパン</div> <div>・ りんごジャム</div> <div>・ コーンフレックチキン</div> <div>・ ブロッコリーサラダ</div> <div>・ ミネストローネ</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉 まぐろ水煮 ウインナー</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン ジャム マヨネーズ コーンフレック じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 568kcal・26.7g 中学部 759kcal・34.7g 高等部 784kcal・35.8g</td></tr></table>	赤	鶏肉 まぐろ水煮 ウインナー	黄	パン ジャム マヨネーズ コーンフレック じゃが芋	緑	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	栄養量	小学部 568kcal・26.7g 中学部 759kcal・34.7g 高等部 784kcal・35.8g	<div>29</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ あかうおのキムチやき</div> <div>・ ぶたにくとキャベツのみそいため</div> <div>・ はるさめスープ</div> <div>・ パナナ</div> <table><tr><td>赤</td><td>赤魚 豚肉 ハム</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 春雨</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ にんじん たけのこ ビーマン 白菜 ねぎ えのきだけ パナナ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 482kcal・24.1g 中学部 617kcal・29.2g 高等部 776kcal・33.1g</td></tr></table>	赤	赤魚 豚肉 ハム	黄	米 油 春雨	緑	キャベツ にんじん たけのこ ビーマン 白菜 ねぎ えのきだけ パナナ	栄養量	小学部 482kcal・24.1g 中学部 617kcal・29.2g 高等部 776kcal・33.1g	<div>30</div> <div>・ ごはん</div> <div>・ とりにくのからあげ</div> <div>・ やさいのごまあえ</div> <div>・ どさんこじる</div> <table><tr><td>赤</td><td>豆腐 豚肉</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 油 ごま じゃが芋</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 497kcal・23.5g 中学部 652kcal・28.9g 高等部 808kcal・32.1g</td></tr></table>	赤	豆腐 豚肉	黄	米 油 ごま じゃが芋	緑	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし	栄養量	小学部 497kcal・23.5g 中学部 652kcal・28.9g 高等部 808kcal・32.1g	<div>31</div> <div>・ チキンピラフ</div> <div>・ だいこんのいそかサラダ</div> <div>・ パスタいりやさいスープ</div> <div>・ かぼちゃおしパン</div> <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉 ウインナー</td></tr><tr><td>黄</td><td>米 パター マカロニ じゃが芋 ホットケーキミックス</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ かぼちゃ</td></tr><tr><td>栄養量</td><td>小学部 509kcal・20.6g 中学部 673kcal・26.7g 高等部 869kcal・33.7g</td></tr></table>	赤	鶏肉 ウインナー	黄	米 パター マカロニ じゃが芋 ホットケーキミックス	緑	にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ かぼちゃ	栄養量	小学部 509kcal・20.6g 中学部 673kcal・26.7g 高等部 869kcal・33.7g																				
赤	卵 鶏肉 豚肉																																																															
黄	米 油 里芋 うどん																																																															
緑	ねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 玉ねぎ ほうれんそう																																																															
栄養量	小学部 522kcal・24.2g 中学部 678kcal・29.4g 高等部 867kcal・35.0g																																																															
赤	鶏肉 まぐろ水煮 ウインナー																																																															
黄	パン ジャム マヨネーズ コーンフレック じゃが芋																																																															
緑	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト																																																															
栄養量	小学部 568kcal・26.7g 中学部 759kcal・34.7g 高等部 784kcal・35.8g																																																															
赤	赤魚 豚肉 ハム																																																															
黄	米 油 春雨																																																															
緑	キャベツ にんじん たけのこ ビーマン 白菜 ねぎ えのきだけ パナナ																																																															
栄養量	小学部 482kcal・24.1g 中学部 617kcal・29.2g 高等部 776kcal・33.1g																																																															
赤	豆腐 豚肉																																																															
黄	米 油 ごま じゃが芋																																																															
緑	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし																																																															
栄養量	小学部 497kcal・23.5g 中学部 652kcal・28.9g 高等部 808kcal・32.1g																																																															
赤	鶏肉 ウインナー																																																															
黄	米 パター マカロニ じゃが芋 ホットケーキミックス																																																															
緑	にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ かぼちゃ																																																															
栄養量	小学部 509kcal・20.6g 中学部 673kcal・26.7g 高等部 869kcal・33.7g																																																															

○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。