

日付	10月は 麦なしです		こんだてめい	ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						行事等
	血やにくになる	体の調子をととのえる				力や熱のもとになる						
1 (火)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそぼろどんぐ やさいのちゅうかあえ みそしる		640 31.2 16.1 2.6	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ しいたけ もやし	にんじん えだまめ きゅうり	こめ さとう		
2 (水)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あげぎょうざ はるさめときゅうりのさんばいす まーぼーなす	ほ	693 23.8 21.9 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ハム みそ だいず	にら にんじん しょうが たまねぎ	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	募集献 立(陽 北中)	
3 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのみそづけやき ごますあえ だいこんとこんにやくのいために		677 26.3 22.3 2.3	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とりにく	しょうが キャベツ だいこん	こまつな にんじん えだまめ	こめ さとう ごま サラダあぶら	こまつ な給食	
4 (金)	コッペ パン りんごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	あじのチーズやき カレースープ		661 29.9 21.8 2.2	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	あじ だいず	たまねぎ ほうれんそう	にんじん	パン マカロニ サラダあぶら	リンゴジャム じゃがいも	
7 (月)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ひきにくとやさいのあんかけどんぐ こんさいのすましじる		650 26.1 20.3 2.3	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	ねぎ にんじん だいこん こまつな	こめ ごまあぶら		
8 (火)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	たらのマリネ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの のりナムル	ほ	665 24.4 20.7 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	たら のり	レモン にんにく きりほしだいこん ほうれんそう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	こめ サラダあぶら ごま	でんぷん さとう ごまあぶら	好き嫌い (魚)
9 (水)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハッシュドポーク ゆでやさい ごまなしミニフィッシュ	ほ	675 25.1 20.6 1.8	ぶたにく ひよこめ	かたくちいわし ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	マッシュルーム トマト こまつな もやし	こめ こむぎこ	バター	
10 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	プルコギふういためもの とうふのかきたまスープ めのあいごデーブルーベリーゼリー	ほ	650 26.2 21.2 1.7	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぶたにく わかめ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし チンゲンツアイ	こめ ごま ごまあぶら さとう	目のあい ごデー献 立	
11 (金)	こめこ パン チョコクリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	ウイナーとトマトのペンネ ゆでやさい	ほ	655 25.6 23.9 2.3	ぎゅうにゅう だいず	ウイナー	たまねぎ トマト パセリ キャベツ	にんにく マッシュルーム トマト にんじん	こめこパン ペンネ	チョコ サラダあぶら	
17 (木)	くり おこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	いかメンチ さつぱりあえ みそけんちんじる	ほ	658 27 18 1.9	ぎゅうにゅう たまご とうふ	いか のり みそ	くり キャベツ にんじん	こまつな だいこん ごぼう	おこわ サラダあぶら さといも	こめこ パンこ	十三夜ランチ
18 (金)	ココア あげぱ ん	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ こふきいも はくさいスープ	ほ	708 25 27.5 2.5	ココア たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	パセリ しいたけ はくさい	こまつな たけのこ にんじん	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	
21 (月)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのみそに ごまあえ よしのじる	ほ	634 23.5 20.4 1.8	ぎゅうにゅう とりにく	いわし みそ	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	こめ さとう でんぷん	食事マナー週 間・あつめる	
22 (火)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	ほ	655 24.6 19.2 1.8	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ のり	とりにく ひじき だいず ぶたにく	キャベツ のり	にんじん	こめ パンこ さとう	こむぎこ サラダあぶら	食事マナー週 間・つまむ、く るむ
23 (水)	しんまい ごはん あじのり	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ きのこソース みそしる あおりんごゼリー	ほ	616 25.4 18.7 1.9	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	とりにく あぶらあげ だいず	だいこん えのきたけ たまねぎ トマト	ほんしめじ まいたけ こまつな にんにく	こめ さとう	食事マナー週 間・すくう	
24 (木)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフまいたけごはんのぐ ごもくあつやきたまご もやしとにらのごまあえ	ほ	597 24.4 16.8 1.5	あぶらあげ ぎゅうにゅう もずく	とりにく たまご	まいたけ にんじん もやし たけのこ	ごぼう えだまめ にら しいたけ	こめ さとう でんぷん ごま	食事マナー週 間・まぜる	
25 (金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフやきそばサンド とうふいりかきたまじる あげしゅうまい	ほ	594 25.7 19.6 2.7	ぶたにく とうふ のり	いか ぎゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん しょうが	たまねぎ こまつな	コッペパン サラダあぶら パンこ こむぎこ	やきそばめん でんぷん でんぷん	食事マナー週 間・はさむ
28 (月)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	きびなごカリカリフライ なまあげのからみいため おひたし		755 31.7 30.8 2.1	ぎゅうにゅう なまあげ	きびなご ぶたにく	えのきたけ しょうが はくさい こねぎ	にんじん こまつな もやし	こめ サラダあぶら ごまあぶら こめこ	でんぷん さとう じゃがいも げんまいこ	
29 (火)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのつけこみやき りっちゃんサラダ まるやかみそしる		651 22.9 20.7 2.1	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう こんぶ	とりにく みそ あぶらあげ ツナ	ねぎ きゅうり だいこん こまつな とうもろこし	にんじん キャベツ ごぼう	こめ ごま	1年国語 「サラダで げんき」	
30 (水)	しんまい ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	ほ	677 22.6 20 2.8	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かいそう	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく ホールコーン	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも	サラダあぶら	
31 (木)	コッペ パン はちみつ	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃのシチュー ゆでやさい	ほ	709 24.6 24.8 2.2	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	チーズ だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ もやし	キャベツ	コッペパン こむぎこ バター	はちみつ サラダあぶら	ハロウィン ランチ

* 栄養価は中学年のものです。

* 都合により献立を変更する場合があります。

* 10月は陽北地域の新米を味わうために麦なしのごはんです。

10月分 平均値	エネルギー664kcal, タンパク質26g, 脂質21.5g, 塩分2.1g
中学年の 給食1食 分の栄養 摂取基準 値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0 以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)