



10がつのよていこんだてひょう



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価			給食が 休み等 がある 学年・ 学期
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学部	中学部	高等部	
		ち血や肉、ほ骨や歯になる	あつ熱やちから力になる	からだ体のちようし調子をさるとの整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
1 火	ごはん はるまき ビーフンソテー チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ	ごはん、ビーフン、あぶら、ごまあぶら、こむぎこ	たけのこ、きくらげ、しいたけ、キャベツ、だいずもやし、ピーマン、あかピーマン、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	572 19.7 22.3 1.5	685 23.2 24.0 1.9	702 23.5 24.0 1.9	
2 水	カレーうどん やきぐりコロッケ こまつなとメンマのあえもの オレンジゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、でんぱん、くり、さつまいも、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、もやし、メンマ、オレンジ	546 19.8 18.1 3.2	695 24.6 21.9 4.1	709 25.0 22.0 4.2	
3 木	ごはん さんまのしょうゆに ひじきのいりに とんじる りんご	ぎゅうにゅう、さんま、ひじき、さつまいも、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ、りんご	567 25.0 18.6 2.3	691 29.3 20.3 2.9	708 29.6 20.3 2.9	白石校
4 金	ごはん とりにくのレモンソースかけ かみかみサラダ ABCやさいスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、ベーコン	ごはん、でんぱん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、マカロニ	レモン、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、セロリ	597 25.0 18.8 2.2	733 30.5 20.9 2.9	750 30.8 20.9 2.9	
10月7日(月) 振替休業日								
8 火	ごはん ほっけのしおやき まめまめサラダ みそやさいスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ほっけ、だいず、ひよこまめ、チーズ、みそ	ごはん、ごま、ごまあぶら	えだまめ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	570 26.4 20.2 2.4	709 31.8 23.8 2.9	726 32.1 23.8 2.9	
9 水	しょくパン りんごジャム ベーコンチーズたまごやき ブロッコリーサラダ だいこんのスープ	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、チーズ、ウインナー	パン、あぶら	りんご、グリーンピース、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、だいこん、にんじん、セロリ	585 24.6 24.8 2.8	733 30.6 30.2 3.6	733 30.6 30.2 3.6	
10 木	ごはん あかうおのたつたあげ ちくぜんに じゃがいものみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、あかうお、とりにく、とうふ、みそ	ごはん、でんぱん、あぶら、さとう、じゃがいも	たけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ	585 27.3 16.7 2.4	733 33.3 19.4 3.2	750 33.6 19.4 3.2	
11 金	むぎごはん ハヤシライス はるさめサラダ たまごわかめのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、わかめ、たまご	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、きゅうり、キャベツ、しいたけ、ねぎ	570 22.9 18.4 2.9	728 28.1 22.0 3.7	745 28.4 22.0 3.7	
秋休み								
17 木	むぎごはん ピピンパのぐ(にくそぼろ ナムル たまご) ちゅうかスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご	ごはん、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま、あんにとどうふ	ほうれんそう、にんじん、もやし、みかん、もも、パインアップル、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	582 21.8 21.9 1.9	745 26.9 26.4 2.5	762 27.2 26.4 2.5	
18 金	きのこおこわ ししゃもフライ じゃがいものそぼろに わかめととうふのみそしる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	ごはん、もちごめ、さとう、あぶら、じゃがいも、でんぱん、パンこ、こむぎこ	ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、えだまめ、だいこん	544 23.3 20.8 2.3	725 30.3 26.3 3.0	743 30.6 26.4 3.0	
21 月	ごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ キャベツシチュー プリン	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、なまクリーム	ごはん、でんぱん、あぶら、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	681 26.6 25.0 2.0	869 32.6 30.4 2.6	886 32.9 30.4 2.6	
22 火	むぎごはん ぶたにらどんのぐ ツナとキャベツのあえもの ひきなじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、わかめ、あぶらあげ、とうふ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぱん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、だいこん、ねぎ	528 28.8 17.4 2.0	671 35.5 20.5 2.6	688 35.8 20.5 2.6	白石校
23 水	きのこことベーコンのスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、とりにく	スパゲティ、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、エリンギ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリ	527 21.9 22.3 2.1	640 26.1 26.7 2.7	685 27.8 26.9 2.7	
24 木	ごはん さけフライ ソース きりぼしだいこんのいりに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、さけ、さつまいも、とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、はくさい、えのきたけ	541 23.3 16.9 2.3	687 28.3 19.6 3.0	704 28.6 19.6 3.0	中3
25 金	むぎごはん ボークカレー ひじきサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ひじき、ツナ、ベーコン、たまご	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぱん	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ごぼう、きゅうり、レモン、とうもろこし、ほうれんそう	588 25.7 20.0 2.7	749 31.9 24.1 3.3	766 32.2 24.1 3.3	中3
28 月	ごはん てづくりコロッケ ソース はるさめとやさいのいためもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、あぶらあげ、みそ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、チンゲンサイ、だいずもやし、にんじん、とうもろこし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	615 22.6 22.2 2.3	785 27.6 26.8 3.0	802 27.9 26.8 3.0	高2-2
29 火	ごはん あじのしおやき れんこんのみそいため はっとじる かき	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、みそ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ	にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、かき	546 27.0 12.8 2.1	684 33.0 14.4 2.9	701 33.3 14.4 2.9	高2-3
30 水	きなこあげパン グリーンサラダ さつまいもシチュー	きなこ、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、さつまいも	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	563 19.8 20.4 2.6	711 24.3 24.7 3.2	711 24.3 24.7 3.2	高2-1
31 木	ごはん かぼちゃハンバーグ ソース ほうれんそうのごまあえ けんちんじる パンプキンプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	ごはん、さとう、ごま、じゃがいも、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、もやし、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ	557 21.5 16.8 1.7	720 27.4 20.3 2.1	737 27.7 20.3 2.1	小6

☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

※物質の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- 10月4日(金):高2-3リクエスト給食
- 10月8日(火):小5リクエスト給食
- 10月10日(木):目の愛護デー給食
- 10月21日(月):高1-1リクエスト給食・お誕生日給食
- 10月31日(木):ハロウィン給食



クラス名の献立は、
リクエスト給食の日です！
おたのしみ♪

【給食目標】楽しく食べよう
【栄養目標】運動と栄養の関係について知ろう(黄の食品)

☆裏面は給食だよりになります！どうぞご覧ください。