

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
2 エネルギー たんぱく質 塩分 818 kcal 33.5 g 29.9 g ごはん 牛乳 焼きさばのおろししょうゆ 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 	3 エネルギー たんぱく質 塩分 860 kcal 39.0 g 30.5 g コッペパン キウイフルーツ 鶏もも肉のピザ焼き ごぼうのごまマヨ和え 牛乳 豆と野菜のスープ 	4 エネルギー たんぱく質 塩分 902 kcal 27.5 g 25.6 g ごはん 牛乳 春巻き ごさかなナッツ チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ 	5 エネルギー たんぱく質 塩分 855 kcal 32.9 g 20.3 g ごはん 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト ほうれん草のごま和え 里芋とえのきのおつゆ 	6 エネルギー たんぱく質 塩分 760 kcal 34.3 g 22.7 g 粉豆腐入りミートスパゲティ もやしサラダ パナナ 牛乳 
9 スポーツの日 	10 エネルギー たんぱく質 塩分 805 kcal 32.2 g 25.3 g コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ ぶどうゼリー 	11 エネルギー たんぱく質 塩分 766 kcal 26.4 g 15.4 g たらこふりかけごはん りんご さつまいもの天ぷら 切干大根のハリハリ漬け もやしのみそ汁 牛乳 	12 中間テスト 	13 エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 31.9 g 26.7 g ライ麦食パン 牛乳 ポークソテー・トマトソース キャベツのカレーソテー 白菜スープ スライスチーズ 
16 エネルギー たんぱく質 塩分 844 kcal 36.6 g 20.2 g ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ ゆかり漬け きのこのみそ汁 くるみ餅 	17 エネルギー たんぱく質 塩分 768 kcal 29.7 g 21.7 g コッペパン 牛乳 スペニッシュオムレツ 野菜いため キャラメルパテ マカロニと野菜のスープ 	18 エネルギー たんぱく質 塩分 808 kcal 36.5 g 18.1 g さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 小松菜のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁 	19 エネルギー たんぱく質 塩分 840 kcal 24.1 g 21.3 g ピンパン わかめスープ 大学いも 牛乳 ミニはっ酵乳 	20 エネルギー たんぱく質 塩分 960 kcal 41.8 g 33.8 g 弁当給食 給食センターが心をこめて作り出す 
23 エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 33.4 g 19.2 g ごはん 牛乳 八宝菜 ささみの天ぷら ほうれん草とえのきのおえ物 	24 エネルギー たんぱく質 塩分 814 kcal 35.4 g 26.0 g アップルパン 牛乳 ホキのパセリフライ ごぼうのカレー炒め トマトと豆のスープ プロセスチーズ 	25 エネルギー たんぱく質 塩分 900 kcal 26.1 g 24.2 g ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳 	26 エネルギー たんぱく質 塩分 813 kcal 34.6 g 19.4 g ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え 柿 	27 エネルギー たんぱく質 塩分 843 kcal 32.0 g 30.2 g コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ ヨーグルト 
30 エネルギー たんぱく質 塩分 818 kcal 33.8 g 26.2 g 栗ご飯 牛乳 焼さんまのおろししょうゆ 白菜の即席漬け 豚汁 	31 エネルギー たんぱく質 塩分 699 kcal 29.8 g 18.0 g コッペパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー 	秋 美味しい食べ物  <p>秋は、いもや果物など作物が収穫を迎える、実りの季節です。旬の食べものをおいしくいただきます。</p>		

Table for October 2nd (Monday). Columns: 2 (ごはん(S), 牛乳), 3 (コッペパン, 牛乳), 4 (ごはん(M), 牛乳), 5 (ごはん(M), 牛乳), 6 (牛乳). Includes menu items like 焼きそばのおろししょうゆ, 小松菜のみそ汁, 鶏もも肉のピザ焼き, etc.

9 スポーツの日. Includes an illustration of a boy playing soccer and a list of menu items for the sports day.

Table for October 10th (Wednesday). Columns: 10 (コッペパン, 牛乳), 11 (ごはん(M), 牛乳), 12 (中間テスト). Includes menu items like ポークビーンズ, キャベツのヨーグルトサラダ, etc.

Table for October 11th (Thursday). Columns: 11 (ごはん(M), 牛乳), 12 (中間テスト). Includes menu items like たらこふりかけ, さつまいもの天ぷら, etc.

12 中間テスト. Includes an illustration of a book and a list of menu items for the mid-term test.

Table for October 13th (Friday). Columns: 13 (ライ麦食パン, 牛乳). Includes menu items like ホークチー・トマトソース, 白菜スープ, etc.

Table for October 16th (Monday). Columns: 16 (ごはん(S), 牛乳), 17 (コッペパン, 牛乳). Includes menu items like 鶏の竜田揚げ, きこのみそ汁, etc.

Table for October 17th (Tuesday). Columns: 17 (コッペパン, 牛乳). Includes menu items like スパニッシュオムレツ, マカロニと野菜のスープ, etc.

Table for October 18th (Wednesday). Columns: 18 (牛乳). Includes menu items like さつまいもご飯, 小松菜のごま和え, etc.

Table for October 19th (Thursday). Columns: 19 (ごはん(M), 牛乳). Includes menu items like ビビンバ, わかめスープ, etc.

Table for October 20th (Friday). Columns: 20 (牛乳). Includes menu items like 竹輪の天ぷら, ケチャップウインナー, etc.

Table for October 23rd (Monday). Columns: 23 (ごはん(M), 牛乳). Includes menu items like 八宝菜, ささみの天ぷら, etc.

Table for October 24th (Tuesday). Columns: 24 (アップルパン, 牛乳). Includes menu items like ホキのパセリフライ, トマトと豆のスープ, etc.

Table for October 25th (Wednesday). Columns: 25 (ごはん(M), 牛乳). Includes menu items like ビーンズカレー, あげじゃが, etc.

Table for October 26th (Thursday). Columns: 26 (ごはん(M), 牛乳). Includes menu items like おでん, 小松菜のじゃこ和え, etc.

Table for October 27th (Friday). Columns: 27 (牛乳). Includes menu items like 鶏クリーム煮, キャベツのマヨサラダ, etc.

Table for October 30th (Monday). Columns: 30 (果ご飯, 牛乳). Includes menu items like 焼きまんのおろししょうゆ, 豚汁, etc.

Table for October 31st (Tuesday). Columns: 31 (コッペパン, はっ酵乳). Includes menu items like ポテトミートグラタン, キャベツとコンソメのソテー, etc.

5つの基本味と代表的な食べ物. Includes illustrations of faces showing different tastes (甘味, 塩味, 酸味, 苦味, うま味) and corresponding food items like さとう, 塩, 酢, コーヒー, だし.

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をとどめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。