

# 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 バナナ 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 スパニッシュオムレツ 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 ピビンバ 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 お弁当
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和え物	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	<p>あき 秋 美味しい食べ物</p> <p>新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、なす、栗、まつたけ、梨、ぶどう、柿、サンマ、カツオ、サケ、サバ</p> <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, 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 a list of representative foods like さとう, 塩, 酢, レモン, コーヒー, ゴーヤ, 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。