

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	3 エネルギー たんぱく質 塩分 860 kcal 39.0 g 30.5 g	4 エネルギー たんぱく質 塩分 902 kcal 27.5 g 25.6 g	5 エネルギー たんぱく質 塩分 855 kcal 32.9 g 20.3 g	6 エネルギー たんぱく質 塩分 760 kcal 34.3 g 22.7 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	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	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	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	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	10 エネルギー たんぱく質 塩分 805 kcal 32.2 g 25.3 g	11 エネルギー たんぱく質 塩分 766 kcal 26.4 g 15.4 g	12	13 エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 31.9 g 26.7 g
スポーツの日	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	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	中間テスト	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	17 エネルギー たんぱく質 塩分 768 kcal 29.7 g 21.7 g	18 エネルギー たんぱく質 塩分 808 kcal 36.5 g 18.1 g	19 エネルギー たんぱく質 塩分 840 kcal 24.1 g 21.3 g	20 エネルギー たんぱく質 塩分 960 kcal 41.8 g 33.8 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	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	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	ピビンバ わかめスープ 大学いも 牛乳 ミニはっ酵乳	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	24 エネルギー たんぱく質 塩分 814 kcal 35.4 g 26.0 g	25 エネルギー たんぱく質 塩分 900 kcal 26.1 g 24.2 g	26 エネルギー たんぱく質 塩分 813 kcal 34.6 g 19.4 g	27 エネルギー たんぱく質 塩分 843 kcal 32.0 g 30.2 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	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	ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳	ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え 柿	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	31 エネルギー たんぱく質 塩分 699 kcal 29.8 g 18.0 g	あき 秋に美味しい食べ物		
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	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よ。		

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 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 sports equipment and activities.

Table for October 10th (Wednesday). Columns: 10 (コッペパン, 牛乳). Includes 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). Includes items like たらこふりかけ, さつま揚げの天ぷら, etc.

12 中間テスト. Includes an illustration of a student reading a book titled 'STORY'.

Table for October 13th (Friday). Columns: 13 (ライ麦食パン, 牛乳). Includes 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). Includes 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 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 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 items like ビビンバ, わかめスープ, etc.

Table for October 20th (Friday). Columns: 20 (牛乳). Includes 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 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 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 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 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 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 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 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 examples of foods like さとう糖, 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。