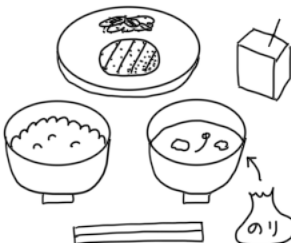
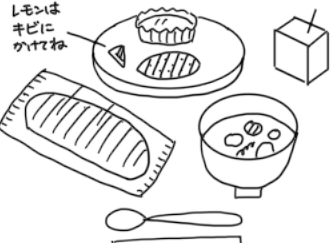
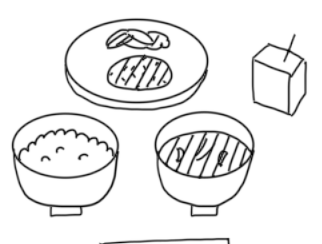
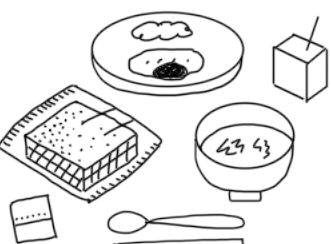
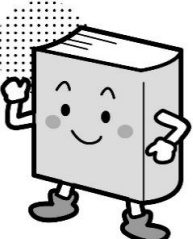
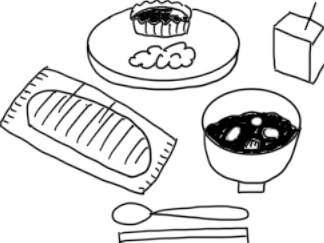
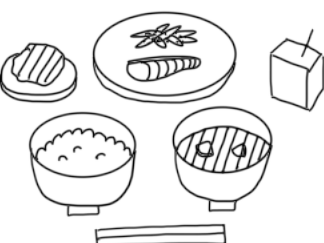
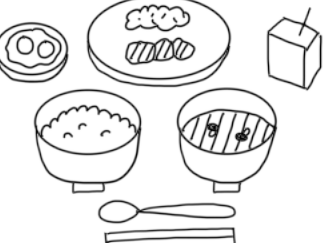
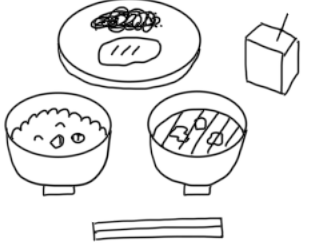
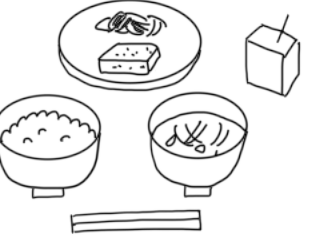
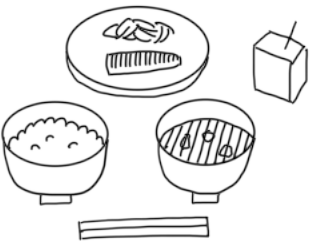
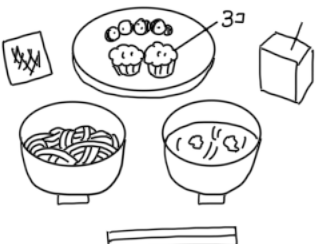
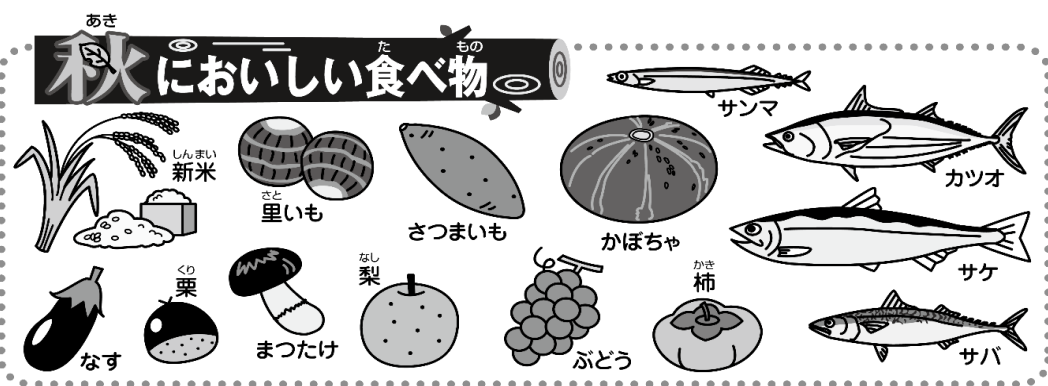


令和8年10月分

中学校給食献立予定表

月				火				水				木				金			
10/2 ブラジル料理献立				10/14 和食献立				1 ごはん 牛乳 さつま揚げ 小松菜のごま和え 里芋とえのきのおつゆ				2 コッペパン 牛乳 キビ ソッパ・ダ・ノナ オレンジゼリー							
「キビ(KIBE)」は、麦とハーブが入るひき肉料理です。ハーブはパセリとミントです。レモンをしぼって食べてくださいね。				この日、赤阪小学校に韓国の小学生が交流に来てくれるので、赤小の6年生が、「和食献立」を考えてくれました。															
「ソッパ・ダ・ノナ(SOPA・DA・NONA)」は、おばあちゃんのスープ、という意味。少しじゃがいもをつぶすのが特徴で、野菜たっぷり、やさしい味です。				秋が旬の「鮭」「さつまいも」を取り入れ、人気の「粉豆腐」「粉豆腐ドーナツ」もあります。															
5 エネルギーたんぱく質しつ 789 kcal34.3 g24.4 g				6 エネルギーたんぱく質しつ 717 kcal31.6 g21.7 g				7 エネルギーたんぱく質しつ 846 kcal24.2 g22.8 g				8 エネルギーたんぱく質しつ 765 kcal40.3 g19.0 g				9 エネルギーたんぱく質しつ 716 kcal31.7 g28.1 g			
粉豆腐入りミートスパゲティー もやしサラダ バナナ 牛乳				コッペパン キャラメルパテ スパニッシュオムレツ 野菜いため 牛乳 豆と野菜のスープ				ピビンバ わかめスープ 大学いも 牛乳 ミニはっ酵乳				ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ 白菜のおひたし 豆苗と玉ねぎのみそ汁				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			
																			
12 スポーツの日				13 エネルギーたんぱく質しつ 804 kcal33.1 g24.3 g				14 エネルギーたんぱく質しつ 837 kcal38.2 g21.6 g				15 中間テスト				16 中間テスト			
				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				ごはん 焼き鮭 きんぴらごぼう さつまいものみそ汁 粉豆腐ドーナツ 牛乳											
																			
19 エネルギーたんぱく質しつ 849 kcal38.5 g22.5 g				20 エネルギーたんぱく質しつ 784 kcal33.8 g25.4 g				21 エネルギーたんぱく質しつ 764 kcal36.1 g18.5 g				22 エネルギーたんぱく質しつ 697 kcal28.7 g19.2 g				23 エネルギーたんぱく質しつ 968 kcal42.1 g37.2 g			
ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ ゆかり漬 きのこのみそ汁 くるみ餅				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 ミネストラスープ プロセスチーズ				さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 ほうれん草のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁				ごはん 牛乳 ツナたま チンゲンサイの炒め物 春雨スープ				弁当給食			
																			
26 エネルギーたんぱく質しつ 793 kcal34.9 g26.7 g				27 エネルギーたんぱく質しつ 736 kcal34.8 g25.9 g				28 エネルギーたんぱく質しつ 823 kcal27.9 g22.6 g				29 エネルギーたんぱく質しつ 743 kcal33.0 g18.4 g				30 エネルギーたんぱく質しつ 740 kcal30.0 g21.3 g			
ごはん 牛乳 焼きさんまのおろししょうゆ 白菜の即席漬 豚汁				白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり さつまいもスティック				カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 粉豆腐ドーナツ 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 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			
																			

月		火		水		木		金	
あき た もの 秋 おいしい食べ物 		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。		1		2			
ごはん(M)		牛乳		ごはん(M)		牛乳			
さつま揚げ		里芋とえのきのおつゆ		キビ		ソッパ・ダ・ノナ			
しりし豆腐 32.5 赤		冷凍里芋 58.5 黄		豚ひき肉 52.0 赤		鶏もも肉 26.0 赤			
白身魚すりみ 52.0 赤		えのきだけ 13.0 緑		牛ひき肉 19.5 赤		じゃがいも ★39.0 黄			
にんじん 6.5 緑		土しょうが 0.8 緑		もち麦 19.5 黄		玉ねぎ ☆26.0 緑			
ごぼう 9.1 緑		けずり節 3.9 緑		玉ねぎ ☆39.0 緑		にんじん 13.0 緑			
青ねぎ 2.6 緑		だし昆布 0.2 緑		パセリ 2.0 緑		ツイストマカロニ 6.5 黄			
土しょうが 3.3 緑		淡口しょうゆ 5.2 緑		ミント ★0.3 緑		カットマト 19.5 緑			
梅肉 2.6 緑		みりん 2.6 緑		にんにく ★1.3 緑		トマトピューレ 3.9 緑			
でんぶん 3.3 黄		自然塩 0.3 黄		自然塩 0.8 黄		とんこつ 13.0 黄			
米白絞油 5.2 黄		でんぶん 2.6 黄		ナツメグ 0.2 黄		自然塩 1.3 黄			
小松菜のごま和え		刻み海苔 0.4 赤		こしょう 0.1 黄		砂糖 2.0 黄			
小松菜 ☆26.0 緑		小松菜 45.5 緑		オレンジゼリー		オレンジゼリー 50.0 緑			
白菜 45.5 緑		にんじん 3.9 緑		アガー 5.0 緑		砂糖 4.0 黄			
濃口しょうゆ 2.0 黄		みりん 2.0 黄		煮干しだし 0.1 黄					
みりん 2.0 黄		煮干しだし 0.1 黄		すりごま 2.6 黄					
煮干しだし 0.1 黄		すりごま 2.6 黄							
すりごま 2.6 黄									