

10月 献立表

月	火	水	木	金
*都合により 献立を一部 変更する場合があります。 ご了承ください。 小：I初P- /たんぱく質/塩分 中：I初P- /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	10月の地場産物は... 大豆 まこも たけ ごはん	1 じゃこ キャベツ スタミナ 焼肉 ごはん じゃがいもの みそ汁 604/29.1/2.5 758/34.2/2.9 東中欠食	2 レモン ヨーグルト ひじきの マリネ ハヤシライス 673/24.8/2.7 822/28.4/3.4	3 小1年~2年 1匹 小3年~中学 2匹 職員 こぶたく あえ ししゃもの 磯辺揚げ ごはん いも煮 627/25.9/2.3 765/28.8/2.6 二中欠食
6 お月見 ゼリー ゆかり あえ いわしの かば焼き丼 お月見汁 651/24.0/2.3 736/25.6/2.9 十五夜献立	7 なっとう あえ 五目 卵焼き ごはん 根菜の みそ汁 622/28.6/2.4 725/33.1/2.8 二中欠食	8 ツナ ポテト サラダ 鶏の はちみつ 照り焼き わかめ ごはん 豆腐の スープ 604/26.2/2.7 756/31.0/3.3	9 こんがり キツネの 和風サラダ さばの みそ煮 ごはん 塩とり汁 619/28.7/2.3 772/34.0/2.7	10 のり酢 あえ 鶏とバーの アーモンド がらめ ごはん カロテン みそ汁 640/29.2/2.3 746/33.5/2.8 目の愛護デー献立
13 スポーツの日	14 チキンライスに 卵をのせて 配りましょう。 カルシウム サラダ セルフ オムライス ABC スープ 660/24.4/3.3 741/26.8/4.1 比南・北鯖・二中・五中欠食	15 ビニール袋に 入れて 配りましょう ツナコーン サラダ 米粉きなこ 揚げパン ミネスト ローネ 564/23.4/2.5 701/28.3/3.3	16 なめたけ あえ 赤魚の みそマヨ 焼き ごはん 五目汁 575/24.9/2.2 722/30.2/2.7	17 手作り スイート ポテト わかめ サラダ うま煮丼 609/22.1/2.0 763/26.3/2.2 ばくもぐランチ・田尻欠食
20 マコモタケ のごま酢 あえ ほっけの 塩こうじ 焼き ごはん 豚じゃがが 南蛮煮 579/28.4/2.1 722/33.6/2.6 田尻欠食・ヘルシオDAY	21 お米の ガトーショコラ たくあん あえ 揚げ ぎょうざ (1人2個) ごはん どさんこ スープ 710/21.4/2.6 822/24.1/3.1 北鯖石小1クエスト給食	22 りんご ひじき そぼろ丼 大根の みそ汁 652/28.8/2.0 812/34.0/2.4 かしわざき食育5か条の日献立	23 かぶらなんばん 神楽南蛮 マヨあえ 数ッカツ ごはん きのこ汁 618/20.7/2.2 720/23.5/2.6	24 切り干 サラダ 松風 焼き ごはん にら玉 みそ汁 605/28.3/2.2 754/33.5/2.7
27 おかか マヨあえ いかの かりん揚げ ごはん キムチ 豚汁 616/28.1/2.7 768/32.9/3.0 比南・鯖石・五中欠食	28 海藻 サラダ 鮭のおろし ハンバーグ ごはん さつまいもの こまみそ汁 622/27.7/2.3 745/32.0/2.8 二中学生考案メニュー	29 みかん こんこん スナック すきやき うどん ゆでうどん 612/25.2/2.3 789/31.0/2.8	30 ごまじゃこ サラダ 菊花 しゅうまい ごはん 春雨 スープ 606/25.6/2.2 704/29.3/2.9 東中欠食	31 手作り かぼちゃプリン 大豆の サラダ さかさカレー (麦ごはん) 620/23.9/2.5 719/27.3/2.9 ハロウィン献立