

10月 予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 麻婆豆腐 もやし和え物 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> なめたけごはん じゃがいもと油麩の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(大根) 	<p>～十五夜～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの甘酢あんかけ アーモンド和え みそ汁(里いも) お月見団子 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーのツナサラダ たもぎ茸スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ タッコムタン(韓国チキンスープ) りんご
エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 24.4 塩分(g) 2.9	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 21.4 塩分(g) 3.9	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 19.7 塩分(g) 3.0	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 28.5 塩分(g) 2.7	エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 30.3 塩分(g) 3.1
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
<p>体育の日</p> 	<p>～目の愛護デー～</p> <ul style="list-style-type: none"> キャロットライス 鶏の照り焼き ひじきサラダ じゃがいものスープ ブルーベリーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> えびカツサンド 海藻サラダ クラムチャウダー 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐丼 ほうれん草のお浸し みそ汁(じゃがいも) 	<p>～さつまいもの日～</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん 鮭ときのこのホイル焼き 豚汁
	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 25.0 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 29.1 塩分(g) 3.6	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 21.8 塩分(g) 3.2	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 21.2 塩分(g) 2.9
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん いか磯辺フライ きんぴらひじき すまし汁(しめじ) 	<ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン ナムル えびとなめこの中華スープ 	<p>～宮城水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまの甘露煮 ごぼうサラダ みそ汁(焼きふ) 	<p>～食育の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のりんごソース ブロッコリーの和え物 ごまみそ野菜スープ ずんだ白玉 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆のドライカレー(麦ごはん) コールスローサラダ なし
エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 18.5 塩分(g) 2.6	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 19.5 塩分(g) 3.2	エネルギー(kcal) 891 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 31.6 塩分(g) 2.9	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 24.0 塩分(g) 2.7	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 24.6 塩分(g) 1.6
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
<p>貞山高祭 振替休日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鯉の竜田おろしソース キャベツのマヨネーズ和え けんちん汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 木の葉丼 ほうれん草のクリーミーお浸し みそ汁(油ふ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のトマトソース 豆のサラダ 野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 担々麺 小籠包
	エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.4 塩分(g) 2.6	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 22.0 塩分(g) 3.1	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 24.6 塩分(g) 2.4	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 22.2 塩分(g) 3.3
30日 (月)	31日 (火)	<p>10月の栄養価</p> エネルギー 804kcal (810kcal) たんぱく質 31g (30g) 脂質 24g (22g) 塩分 2.9g (2.9g) ()は基準値		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまの蒲焼き 里いもの旨煮 みそ汁(ほうれん草) 	<p>～ハロウィン～</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライス マセドアンサラダ パンプキンスープ 	<p>10月31日は『ハロウィン』です。ハロウィンは、アメリカなどで行われている秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。ハロウィンに欠かせないのが、かぼちゃにおぼけの顔を作って火をともし「ジャック・オー・ランタン(かぼちゃランプ)」です。これには、家の前に置いて悪霊を追い払うという意味があるそうです。給食では、31日(月)に「パンプキンスープ」を提供します。</p> 		
エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 24.5 塩分(g) 3.2	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 25.1 塩分(g) 3.1			

★牛乳は毎日つきます。 ★材料の都合で献立を変更する場合があります。 ★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。