



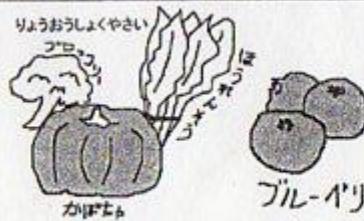
10月学校給食献立表

八本松学校給食センター
TEL 429-1747

日曜	献立名	ざいりょうめい			えいようりょう エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤 おもにからだをつくる もとなる	緑 おもにからだのちょうし をととのえるもとなる	黄 おもにエネルギーの もとなる	
1 金	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き ナムル	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり もやし りんご しょうが にんにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	605 23.8
4 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ焼き そえ野菜 糸昆布の煮物	ぎゅうにゅう とりにく いとこんぶ さつまあげ	にんじん しょうが ごぼう しろねぎ キャベツ グリーンピース にんにく	ごはん さとう あぶら でんぷん	608 22.9
5 火	ビーンズカレー 牛乳 ざっくりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ハム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく グリーンピース レモン	ごはん じゃがいも さとう あぶら	691 23.2
6 水	ごはん 牛乳 うま煮 ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さつまあげ ちりめん	にんじん さやいんげん たけのこ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	605 22.6
7 木	ロールパン 牛乳 コーンラーメン 海藻サラダ ゼリー ☺	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし とうもろこし メンマ キャベツ きゅうり	ちゅうかそば さとう ロールパン ゼリー ごまあぶら ごま	604 25.8
8 金	ごはん 牛乳 ホキのごま風味 そえ野菜 じゃがいもの金平	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん ピーマン さやいんげん キャベツ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん ごま	653 26.2
14 木	チーズパン 牛乳 ごぼうとベーコン のスパゲティ フルーツりんごソース	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんにく にんじん ピーマン ごぼう たまねぎ マッシュルーム りんご みかん パイン もも パナナ	スパゲティ チーズパン オリーブあぶら	683 22.1
15 金	栗ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 旬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい	くりごはん でんぷん さとう さつまいも あぶら	694 23.1
18 月	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 広島菜とちりめんの炒め物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ちりめん	ひろしまな にんじん たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	617 21.7
19 火	ごはん 牛乳 美酒鍋 小さいわしの甘酢漬	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いわし	にんじん ピーマン ねぎ はくさい たまねぎ もやし しめじ	ごはん でんぷん さとう あぶら	669 25.7
20 水	ごはん 牛乳 つけものあえ 豆腐と豚肉のみそ炒め	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	にんじん たけのこ しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん にんにく	ごはん マロニー さとう でんぷん ごま	616 23.6
21 木	ロールパン 牛乳 八宝麵 アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご かえりいりこ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ	ちゅうかそば でんぷん ロールパン さとう ごま ごまあぶら アーモンド	605 26.3
22 金	ごはん 牛乳 わかめふりかけ 梅肉あえ さばのみそ煮 きのこけんちん汁 ☺	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	だいこんば だいこん うめ にんじん えのき なめこ しいたけ ごぼう しめじ	ごはん さとう でんぷん	632 29.3
25 月	セルフツナサンド(食パン ツナサラダ チーズ) 秋の香りシチュー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ	にんじん かぼちゃ パセリ しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しょくぱん さとう こむぎこ くり バター マヨネーズ(たまごぬぎ)	615 27.7
26 火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき風 おひたし 豆腐汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが	ごはん でんぷん さとう あぶら	630 23.5
27 水	ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ちりめん わかめ	さやいんげん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ きゅうり	ごはん じゃがいも マロニー さとう あぶら	635 21.7
28 木	ロールパン 牛乳 きのこうどん 剣えびと大豆のチップス	ぎゅうにゅう えび だいず とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ	うどん ロールパン さとう あぶら でんぷん	618 30.9
29 金	中華丼 牛乳 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご ハム	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ にんにく はくさい もやし しいたけ いら	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	613 27.2

10月10日は『目の愛護デー』です！

☆目に良い食べ物を意識してとろう☆
★ブルーベリーは目の疲れがとれるよ★



今月のリクエスト献立は...
磯松中学校のみなさんです！7日と22日です！

