



10月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			I類キーたんばく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
1	金	食パン・ブルーベリー・ラム&マーガリン・野菜とウィンナーのカレー炒め・ポテトスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン 黄ピーマン コーン ほうれん草	パン 米ぬか油 じゃがいも オリーブ油	765 kcal 26.9 g 35.3 g 3.9 g
4	月	ごはん・いわしの生姜煮・山形風芋煮・安納芋ムース	牛乳 いわし 豚肉	大根 にんじん ごぼう まいたけ ねぎ	ごはん さといも こんにゃく	749 kcal 28.9 g 18.2 g 2.2 g
5	火	<全国醤油サミット特別企画> 米粉パン・醤油ラーメン・味付き煮卵・ミルクメーカーコーヒー	牛乳 豚肉 なたと 卵	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	中華麺 米ぬか油	751 kcal 36.4 g 23.1 g 3.3 g
6	水	鮭わかめごはん・鶏肉の照焼き・ 2みいれ汁 ・いちごヨーグルト	わかめ 鮭 牛乳 鶏肉 たらら 鶏ひき肉 豆腐 ヨーグルト	大根 にんじん 白菜 ねぎ	ごはん	770 kcal 36.2 g 16.7 g 3.4 g
7	木	ごはん・ハヤシライス・フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー グリンピース りんご もも みかん	ごはん じゃがいも 米ぬか油	810 kcal 24.3 g 19.2 g 2.9 g
8	金	一学期終業式のため給食なし（お弁当の日）				
秋休み						
13	水	二学期始業式のため給食なし（お弁当の日）				
14	木	ごはん・酢豚・わかめスープ・フルーツ杏仁プリン	牛乳 豚肉 わかめ ベーコン	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン キャベツ ねぎ	ごはん なたね油 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉	851 kcal 24.3 g 28.1 g 4.0 g
15	金	ソフトパン・鮭のピザ・レタッガ・ミートボールのトマトスープ・りんごゼリー	牛乳 鮭 ミートボール	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶詰 パセリ	ドレッシング じゃがいも オリーブ油	738 kcal 32.1 g 22.6 g 3.4 g
18	月	ごはん・ポークカレー・花野菜サラダ	牛乳 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	798 kcal 26.4 g 25.4 g 3.3 g
19	火	横割り丸パン・トマト・スパゲッティ・フライドチーズ・ジュリアン・みかんゼリー	牛乳 ハンバーグ プロセスチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ えのきたけ パセリ	パン 米ぬか油 上白糖	780 kcal 31.9 g 32.3 g 3.8 g
20	水	ごはん・まぐろ入り金平・きのこ汁	牛乳 まぐろ ちくわ 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 白菜 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ ねぎ	ごはん じゃがいもでん粉 薄力粉 なたね油 こんにゃく 米ぬか油 上白糖 さといも	775 kcal 33.3 g 20.8 g 2.7 g
21	木	3年生修学旅行／1・2年生お弁当の日				
22	金	3年生修学旅行／1・2年生お弁当の日				
25	月	ココアパン・ボンゴレスパゲティ・かぼちゃとコーンのクリームスープ	牛乳 あさり ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー コーン	マカロニ 米ぬか油	846 kcal 30.6 g 28.4 g 3.9 g
26	火	<塩竈市市制施行80周年記念> ごはん・ 笹かまぼこ ・肉入り切干大根炒め・おくずかけ・味付けのり	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 味付けのり	にんじん 切干しいたけ さいいんげん ごぼう しいたけ たまねぎ さやえんどう	ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 じゃがいも しらたき じゃがいもでん粉 豆麩	746 kcal 32.3 g 19.1 g 2.9 g
27	水	チョコレートパン・鶏肉のニーマスタードソース・チンゲン菜のスープ・りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん たけのこ しいたけ チンゲン菜 ねぎ りんご	パン じゃがいもでん粉 ごま油	765 kcal 39.1 g 26.0 g 3.8 g
28	木	ごはん・さばのカレー揚げ・とり鍋汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん キャベツ ぶなしめじ ねぎ	ごはん じゃがいもでん粉 薄力粉 なたね油 こんにゃく じゃがいも	781 kcal 34.1 g 24.5 g 2.0 g
29	金	ミニチーズパン・五目うどん・しゅうまい(3個)・かぼちゃプリン	豚肉 油揚げ なたと 牛乳	にんじん たけのこ しいたけ ほうれん草 ねぎ	パン うどん じゃがいもでん粉	822 kcal 35.0 g 32.9 g 4.3 g

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

お知らせ

11月のお弁当の日の予定をお知らせします。変更の場合もありますので、11月の献立表で再度ご確認をお願いいたします。

***11月2日(火) 給食日数調整のため**

お知らせ②

8月30日～9月1日の臨時休業に伴い、給食日程にも変更が生じました。8月30日に予定していたパン、牛乳についてはキャンセルができませんでしたので、この日の給食は1回分とカウントします。また、生鮮食品については、教職員で買い取りをし廃棄したものはありません。