



10月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品				
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1	金	◆ソフトパン ジョア ABCスープ ハンバーグ ケチャップ デイズニーチーズ	豚肉 チーズ	パン マカロニ ジャがいも	人参 玉葱 とうもろこし	804	30.7	29.8	
4	月	ごはん 味付けのり 油ふの味噌汁 さんまの生姜煮 ミニたいやき	牛乳 のり 豆腐 みそ さんま	ご飯 ふ、じゃがいも	人参 大根 長葱	755	25.6	22.4	
5	火	♡揚げパン コンソメスープ コロコロソー リングゼリー	牛乳 ウィンナー	パン 油 アーモンド 三温糖 マーガリン	枝豆 とうもろこし	847	26.1	42.3	
6	水	◆ごはん 中華なめこスープ 焼き目付き餃子(1人3個) プリン	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ご飯 片栗粉 ごま油	人参 なめこ ほうれん草 長葱	787	28.3	22.6	
7	木	【塩竈食材の日】さけわかめご飯 けんちん汁 かまぼこ(市制80周年記念包装) ニンニクの芽入りひじきの炒りに	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ かまぼこ 豚肉	ご飯 じゃがいも 三温糖	長葱 人参 大根 ごぼう にんにくの芽 しいたけ	770	34.6	22.4	
8	金	【目の愛護デー:10/10】ご飯 せんべい汁 いわしの蒲焼き ブルーベルゼリー	牛乳 いわし 油揚げ	ご飯 三温糖	舞茸 人参 大根 長葱 ごぼう	770	26.6	22.0	
11	月	秋季休業							
12	火	秋季休業							
13	水	全校お弁当日							
14	木	♡チーズパン かきたまスープ 味付け肉団子(1人3個)	牛乳 豆腐 豚肉	パン 片栗粉	人参 玉葱	829	36.3	38.5	
15	金	◆ご飯 カレーライス フルーツポンチ	ご飯 豚肉 チーズ	ご飯 じゃがいも 油	玉葱 アスパラガス 人参 りんご もも みかん	828	22.6	21.5	
18	月	◆ご飯 豆腐の味噌汁 からあげ(1人3個) チョコムース	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	ご飯 里芋 油	えのき 大根 人参 長葱	824	32.7	30.1	
19	火	合唱コンクール							
20	水	チョコパン 野菜スープ アンサンブルエッグ バックケチャップ りんご	牛乳 ベーコン 卵	パン	白菜 人参 えのき 玉葱 りんご	836	24.6	34.9	
21	木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル みかん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ご飯 油 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	しめじ えのき しいたけ 長葱 人参	786	30.1	24.0	
22	金	ご飯 きのこと汁 鯖のカレー揚げ 柿	牛乳 豚肉 豆腐 さば	ご飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉 小麦粉	しめじ えのき どんこ 長葱 人参	867	35.6	32.0	
25	月	1・2年生お弁当日							
26	火	全校お弁当日							
27	水	【読書週間コラボメニュー】中割ソフトパン ジュテームスープ フルーツのクリームチーズ和え	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	パン マーガリン 三温糖	かぼちゃ 玉葱 人参 ブロッコリー みかん もも	860	23.6	39.1	
28	木	ご飯 わかめの味噌汁 豚肉と大根の煮物 煮卵(大久保醸造甘露醤油使用)	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 卵 豚肉	ご飯 片栗粉 三温糖 油	キャベツ 人参 長葱 大根	772	24.9	26.9	
29	金	【行事食:ハロウィン】パンキンパン ポトフ 花野菜サラダ パンキンゼリー	牛乳 ウィンナー チーズ	パン じゃがいも	大根 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	828	26.9	31.2	

☆☆給食グランプリ結果発表☆☆

第1位 1年4組 第2位 1年2組 第3位 2年1組



残食が少なかった第3位までのクラスには、給食リクエスト券をわたし、今月の献立にとりいれています。
第1位のクラスのリクエスト献立には♡、第2位のクラスには◆、第3位のクラスには◆マークをつけています。

