

10月予定献立表 (10/1~10/29)

給食目標

- 1 じょうずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

栄養表示は
エネルギー／たんぱく質／
脂肪／食塩相当量

| | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | |
|-------|---|---|--|---|--|---------------|
| 主食 |  振替休日  | ごはん こめ 強化米 |  欠食日  |  | | |
| 主菜 | | 擬製豆腐(ぎせいどうふ) とうふ とりひき肉 にんじん しいたけ こねぎ 油 さとう しょうゆ たまご だし | | | | |
| 副菜 | | カレーきんぴら れんこん じゃがいも しらたき ツナ 油 さけ ちゅうかだし しょうゆ カレーこ | | | | |
| 汁もの | | みそしる こまつな だいこん たまねぎ にぼし みそ | | | | |
| その他 | | チーズおかかあえ(キャベツ・きゅうり) 732kcal/27.7g/20.1g/2.9g 553kcal/21.3g/16.3g/2.0g | | | | |
| 栄養中高小 | | | | | | |
| | 11日(火) 目の愛護メニュー ごはん こめ 強化米  | 12日(水) ねじりパン ねじりパン ココアクリーム | 13日(木) ★十三夜献立★ くりごはん こめ 強化米 さけ しお くり ごま油 | 14日(金) キムチうどん(めん) うどん ぶた はくさい だいこん もやし えのき 油あげ なら キムチ かつおぶし にぼし さけ しょうゆ みりん つゆ | 17日(月) ごはん こめ 強化米 | |
| 主菜 | とりそぼろのたまごとし とり しいたけ しめじ たまねぎ もやし こまつな 油 さとう しょうゆ さけ しょうが たまご ぎゅうにゅう しお | カレイのクリームソテー カレイ しお こしょう エリンギ まいたけ しめじ バター ぎゅうにゅう ホワイトルウ ほうれんそう | とりのみそやき とり みそ みりん 油  | サバのみそに サバ みそ みりん さとう しょうが かつお かつおぶし みずな | ごはん こめ 強化米 | |
| 主菜 | とりそぼろのたまごとし とり しいたけ しめじ たまねぎ もやし こまつな 油 さとう しょうゆ さけ しょうが たまご ぎゅうにゅう しお | カレイのクリームソテー カレイ しお こしょう エリンギ まいたけ しめじ バター ぎゅうにゅう ホワイトルウ ほうれんそう | とりのみそやき とり みそ みりん 油  | サバのみそに サバ みそ みりん さとう しょうが かつお かつおぶし みずな | ごはん こめ 強化米 | |
| 副菜 | アーモンドあえ フロッコリー にんじん チーズ アーモンド しょうゆ | こんにやくサラダ こんにやく キャベツ きゅうり にんじん コーン じゃこ す 油 しお しょうゆ こしょう | かぼちゃのポクポクに かぼちゃ さとう しょうゆ さけ | ひじきのサラダ ひじき ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん マヨネーズ しお こしょう | きんぴらごぼう ごぼう にんじん 油 さとう しょうゆ さけ ごま | ごはん こめ 強化米 |
| 副菜 | アーモンドあえ フロッコリー にんじん チーズ アーモンド しょうゆ | こんにやくサラダ こんにやく キャベツ きゅうり にんじん コーン じゃこ す 油 しお しょうゆ こしょう | かぼちゃのポクポクに かぼちゃ さとう しょうゆ さけ | ひじきのサラダ ひじき ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん マヨネーズ しお こしょう | きんぴらごぼう ごぼう にんじん 油 さとう しょうゆ さけ ごま | ごはん こめ 強化米 |
| 汁もの | みそしる じゃがいも なす わかめ にぼし みそ | ミネストローネ じゃがいも たまねぎ セロリ ウィナー にんにく オリーブ油 マカロニ トマト コンソメ しお こしょう | はたけのめぐみじる さとも だいこん にんじん なまあげ しいたけ ごぼう ねぎ かつおぶし さけ しょうゆ かつくりこ | フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パナナ もも缶 | みそしる あおさのり えのき ねぎ かつおぶし みそ | ごはん こめ 強化米 |
| 汁もの | みそしる じゃがいも なす わかめ にぼし みそ | ミネストローネ じゃがいも たまねぎ セロリ ウィナー にんにく オリーブ油 マカロニ トマト コンソメ しお こしょう | はたけのめぐみじる さとも だいこん にんじん なまあげ しいたけ ごぼう ねぎ かつおぶし さけ しょうゆ かつくりこ | フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パナナ もも缶 | みそしる あおさのり えのき ねぎ かつおぶし みそ | ごはん こめ 強化米 |
| その他 | ブルーベリーゼリー 739kcal/29.7g/19.9g/3.0g 562kcal/22.9g/16.2g/2.0g | パイン缶 781kcal/35.5g/22.7g/3.3g 607kcal/27.1g/18.1g/2.4g | おつきみレモンパンチ(ゼリー・りんご・梨) 759kcal/28.9g/17.7g/3.0g 610kcal/25.8g/16.1g/2.3g | フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パナナ もも缶 719kcal/27.6g/25.2g/3.1g 540kcal/21.4g/19.8g/2.1g | しのだあえ(キャベツ・しらたき) 774kcal/31.0g/21.0g/3.0g 628kcal/27.8g/19.2g/2.3g | ごはん こめ 強化米 |
| その他 | ブルーベリーゼリー 739kcal/29.7g/19.9g/3.0g 562kcal/22.9g/16.2g/2.0g | パイン缶 781kcal/35.5g/22.7g/3.3g 607kcal/27.1g/18.1g/2.4g | おつきみレモンパンチ(ゼリー・りんご・梨) 759kcal/28.9g/17.7g/3.0g 610kcal/25.8g/16.1g/2.3g | フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パナナ もも缶 719kcal/27.6g/25.2g/3.1g 540kcal/21.4g/19.8g/2.1g | しのだあえ(キャベツ・しらたき) 774kcal/31.0g/21.0g/3.0g 628kcal/27.8g/19.2g/2.3g | ごはん こめ 強化米 |
| 栄養中高小 | | | | | | |

平養護学校給食摂取基準(中学・高等部) I補給・750kcal たんぱく質28g 脂質21~25g 食塩3g未満
 (小学部) I補給・550kcal 牛乳は毎日つきます。都合により材料が変更になることがありますのでご了承ください。

10月予定献立表 (10/1~10/29)

給食目標

- 1 じょうずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

栄養表示は
エネルギー／たんぱく質／
脂肪／食塩相当量

| | 18日(火) | 19日(水) ごはんの日 | 20日(木) 豊平リクエスト | 21日(金) | 24日(月) |
|-----------|---|--|--|--|--|
| 主食 | ごはん こめ 強化米 | ごはん こめ 強化米 | ごはん こめ 強化米 |  風と雲のまつり準備のため お弁当の日  |  振替休日 |
| 主菜 | ホイコーロー ぶた 油 さけ しょうが にんにく ピーマン キャベツ にんじん たまね ぎ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ | 白身魚のバターやき ホキ 油 みそ さけ さとう しょう ゆ バター | きのこハンバーグ ぶたひきにく たまねぎ パン粉 さと う たまご こしょう しお しめじ マッ シュルーム エリンギ まいたけ デミ グラスソース ケチャップ | | |
| 副菜 | ごまあえ こまつな コーン しらたき ごま さとう しょうゆ | ごもくなつとう なつとう しょうゆ ハム しらす ほうれんそう きゅうり チーズ | トマトと大豆のサラダ だいず チーズ トマト コーン に んじん きゅうり ドレッシング | | |
| 汁もの | かきたまわかめスープ わかめ はくさい たまご ちゅうか だし さけ しょうゆ ごま油 こしょ う | ぐだくさん みそしる キャベツ だいこん にんじん た まねぎ しいたけ えのき さつま いも にぼし みそ | コーンスープ コーンクリーム コーン たまねぎ パセリ コーンポタージュ コンソメ こしょう ぎゅうにゅう | | |
| その他 | かぼちゃプリン | かき | ぶどう | | |
| 栄養中高 小 | 752kcal/26.7g/19.6g/2.4g 580kcal/21.1g/16.4g/1.8g | 754kcal/33.6g/19.5g/2.7g 626kcal/31.1g/18.9g/2.4g | 794kcal/29.6g/20.4g/2.5g 603kcal/22.6g/16.4g/1.7g | | |
| | 25日(火) いわき郷土料理献立 | 26日(水) 平試合会 | 27日(木) | 28日(金) | 31日(月) |
| 主食 | ごはん こめ 強化米 | ひじきごはん | ごはん こめ 強化米 | スパゲッティミートソース | ごはん こめ 強化米 |
| 主菜 | ふくしままる カジキカツ カジキカツ 油 ソース キャベツ  | てりやきハンバーグ あいびきにく たまねぎ たまご きゅうりにゅ う ばんこしお こしょう チーズ しょうゆ みりん さけ | サケのりきゅうあげ サケ しょうが みりん さけ しょうゆ さとう かたくりこ ごま 油 にんじん しょうゆ | スパゲッティ 油 あいびきにく にんじん たまねぎ しいたけ しょ うが にんにく セロリ はくりきこ チーズ トマト ケチャップ ソース さとう しお こしょう | とりの チーズやき とり しお こしょう たまねぎ チー ズ パプリカ ブロッコリー す さと う しょうゆ |
| 副菜 | 切り干しのあぶらいため きりぼしだいこん ささみ こまつな だいず 油 しょうゆ さとう みり ん さけ ごま | じゃがいものミルク煮 じゃがいも にんじん グリンピース さとう しょうゆ さけ ぎゅうにゅう | めかぶあえ めかぶわかめ ほうれんそう たま ねぎ しょうゆ | はくさいのサラダ はくさい きゅうり りんご コーン ささみ す レモンかじゅう こしょ う しお はちみつ オリーブ油 | ごまあえ はくさい もやし みずな ごま さ とう しょうゆ |
| 汁もの | はちはいじる さといも ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんなやく なまあげ しいたけ しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ かたくりこ | NEW(乳)みそしる こおりとうふ えのき たまねぎ ほうれんそう ヨーグルト みそ かつおぶし | みそしる はくさい しめじ えのきたけ なま あげ にぼし みそ | とうふスープ とうふ ウィナー だいこん コン ソメ しお こしょう しょうゆ | みそしる じゃがいも だいこん ほうれんそう にぼし みそ |
| その他 | いわきなし | Ca強化ゼリー | りんごコンポート | ヨーグルト | オレンジ  |
| 栄養中高 小 | 787kcal/28.1g/17.5g/2.9g 645kcal/24.3g/16.3g/2.2g | 793kcal/30.8g/21.6g/3.0g 614kcal/23.6g/17.9g/2.1g | 744kcal/29.8g/19.2g/2.7g 621kcal/26.7g/18.2g/2.2g | 784kcal/36.2g/22.8g/3.3g 602kcal/28.3g/18.3g/2.5g | 746kcal/32.4g/18.8g/2.3g 618kcal/29.5g/18.0g/1.9g |

平養護学校給食摂取基準(中学・高等部) 1杯 - 750kcal たんぱく質28g 脂質21~25g 食塩3g未満

(小学部) 1杯 - 550kcal 牛乳は毎日つきます。都合により材料が変更になることがありますのでご了承ください。