

10月 献立カレンダー

青海中学校

月		火		水		木		金	
1	ごはん 牛乳／くだもの チーズ玉子ロール ほうれん草のピーナツ和え あつめ汁	2	バターロール コーヒー牛乳 アジフライ 彩り野菜のよくばりサラダ コンソメスープ	3 合同新人各種大会のため 給食はありません		4	ごはん 牛乳 ぶりっ子和風カツ いんげんの梅おかか和え もずく汁	5	(セルフ)きつねうどん 牛乳 ほうれん草のきのこソテー 焼きいも
737kcal／2.5g		752kcal／3.2g				791kcal／2.6g		757kcal／6.0g	
8	体育の日	9	食パン／ブルーベリージャム 牛乳 ミートソースグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	10	ごはん 牛乳／ワインゼリー 揚げ豆腐ごまダレがけ レモン風味和え みそ汁	11	麦ごはん 牛乳 チキンカレー マカロニサラダ 福神づけ	12 チャレンジウォークのため 給食はありません	
789kcal／4.0g		796kcal／2.2g		851kcal／3.0g					
15	ごはん 牛乳 秋鮭のホイル蒸し もやしのごま酢和え 磯香汁	16	米粉パン 牛乳 たっぷり卵コロッケ ブロッコリーのツナサラダ とうふスープ	17	栗ごはん 牛乳 若鶏のもろこし焼き ほうれん草のごま和え 田舎汁	18	ごはん 牛乳 ソフトかれいフライ キャベツの華風和え 鶏肉とかぼちゃのうま煮	19	わかめ汁うどん 牛乳／くだもの もち米付き肉だんご 中華くらげ和え
741kcal／2.0g		738Kcal／3.7g		753Kcal／3.6g		741Kcal／2.1g		757Kcal／6.0g	
22	ごはん 牛乳 黒豚春巻 キャベツの甘酢和え 豆腐と油揚げのみそ汁	23	食パン／ソフトマーガリン 牛乳 チキンステーキ ドレッシングサラダ わんたんスープ	24	ごはん 牛乳／お米のムース さばの竜田揚げ たくあん和え 白玉だんご汁	25	麦ごはん 牛乳／ミニトマト 厚揚げと豚肉の オイスターソース煮 みそ汁	26	あっさり塩ラーメン 牛乳 いかナゲット 中華サラダ
759Kcal／2.2g		743Kcal／4.0g		807Kcal／2.1g		772Kcal／2.2g		753Kcal／4.7g	
29	振替休業日	30	バターロール 牛乳 れんこんはさみ揚げ レタスと海藻のサラダ ポークビーンズ	31	ピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ フレンチサラダ パンプキンポタージュ				
730Kcal／3.1g		764Kcal／4.5g							

*エネルギー（Kcal）と塩分相当量（g）を表示しています