

# 10月学校給食献立表

真田中学校

さわやかな秋、収穫の秋、スポーツの秋、心身を鍛えるのにもよい季節です。好き嫌いをなおして、しっかり食べて健康なからだを作りましょう。給食も質・量とも充実するよう計画しました。

<p><b>1日(水)</b> 発芽玄米入りご飯 豆あじの南蛮漬け ばんさんすう 麻婆豆腐 果物(なし:南水) 牛乳 春雨、卵、ハム、と野菜の千切りをごま油を使った中華のたれであえます。 846kcal- 36.3g</p>	<p><b>2日(木)</b> 発芽玄米入りご飯 まん鯛の照り焼き ポテトサラダ かきたま汁 果物(りんご) 味付け海苔 牛乳&amp;小魚 まん鯛は、まぐろ漁と一緒にとれる大型の魚です。 766kcal- 32.8g</p>	<p><b>3日(金)</b> 発芽玄米入り きのこご飯 虹鱈の唐揚げ 海藻サラダ 豆腐のみそ汁 なし 落花生 牛乳 真田で作られた落花生を焼きます。虹鱈は骨まで食べられるようにカリッと揚げます。甘辛味です。 873kcal- 36.9g</p>					
<p>今月も地域の食材をたくさん使った給食です。</p>			<p><b>6日(月)</b> 発芽玄米入りご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーと りんごのサラダ けんちん汁 牛乳&amp;小魚 鯖の味噌煮は真田中の調理員さんの得意料理の一つです。 831kcal- 34.5g</p>	<p><b>7日(火)</b> 発芽玄米入りご飯 ポークカレー ひたし豆 梅ドレサラダ 手作りかぼちゃムース 牛乳&amp;小魚 <b>中間テストがんばれ献立</b> 生徒会給食委員会で育てたかぼちゃを使います。 887kcal- 30.5g</p>	<p><b>8日(水)</b> <b>秋を味わう献立</b> まつたけごはん 鮭のもみじ焼 味噌田楽・菊花あえ わかめのみそ汁 菊花みかん 牛乳&amp;小魚 今年は松茸がとれそうです。森林組合に頼んで真田の山の松茸を使います。 755kcal- 33.8g</p>	<p><b>9日(木)</b> コッペパン ポイルワインナー クチャップ・マスタード フレンチサラダ さつま芋のシチュー 果物(洋なし) 牛乳&amp;小魚 <b>3の1ハイキング給食</b> 854kcal- 32.4g</p>	<p><b>10日(金)</b> 発芽玄米入りご飯 かき揚げ・おろし添え ごま浸し とん汁 果物(なし) 牛乳&amp;小魚 世界中で、がんや生活習慣病の予防のために野菜や果物を食べようという運動が広がっています。 802kcal- 27.5g</p>
<p><b>13日(月)</b> <b>体育の日</b>   <b>運動しよう</b></p>	<p><b>14日(火)</b> 発芽玄米入りご飯 鯖の竜田揚げ ポテト添え 生ひじきのサラダ 大根と油揚げのみそ汁 果物(りんご) 牛乳&amp;小魚 874kcal- 32.2g</p>	<p><b>15日(水)</b> 発芽玄米入りご飯 いかのリング揚げ 煮込みおでん コーンサラダ 手作り大根葉ふりかけ 果物(かき) 牛乳 770kcal- 34.8g</p>	<p><b>16日(木)</b> 発芽玄米入りご飯 吹き寄せ揚げ・レタス 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 果物(なし) 牛乳&amp;小魚 豆腐と鶏肉、ひじき、玉葱等を合わせて揚げます。 808kcal- 28.0g</p>	<p><b>17日(金)</b> 小豆ごはん さんまの塩焼き おろし添え 柿なます きのこの沢煮椀 にんじんゼリー 牛乳&amp;小魚 758kcal- 31.5g</p>			
<p><b>20日(月)</b> 発芽玄米入りご飯 カップエッグ フレンチサラダ・トマト 豆腐のみそ汁 納豆 牛乳&amp;小魚 <b>食育の日献立</b> 中学生の朝ごはん参考メニューです。 781kcal- 34.6g</p>	<p><b>21日(火)</b> メロンパン 五目焼きそば かみかみサラダ とり団子スープ 果物(りんご) 牛乳&amp;小魚 <b>3の2ハイキング給食</b> 709kcal- 29.9g</p>	<p><b>22日(水)</b> 発芽玄米入りご飯 鮭のムニエル ブロッコリーと 蓮根のサラダ たまごスープ 果物(柿) 牛乳&amp;小魚 788kcal- 34.7g</p>	<p><b>23日(木)</b> 発芽玄米入りご飯 白身魚の 甘酢あんかけ 中華サラダ キムチスープ 果物(りんご) 牛乳&amp;味付け小魚 <b>2年生給食なし</b> 780kcal- 33.0g</p>	<p><b>24日(金)</b> ソースカツ丼 (ご飯・カツ・キャベツ・ソース) ビーンズサラダ フルーツ和え すまし汁 牛乳&amp;小魚 <b>1年生給食なし</b> 974kcal- 41.6g</p>			
<p><b>27日(月)</b> 発芽玄米入りご飯 レバーと鯖の 味噌からめ 青菜と卵のサラダ のっぺい汁 牛乳&amp;小魚 797kcal- 36.3g</p>	<p><b>28日(火)</b> 発芽玄米入りご飯 カレーコロッケ 線キャベツ・ソース ひじきの煮物 なめこ汁 果物(りんご) 牛乳&amp;小魚 908kcal- 31.8g</p>	<p><b>29日(水)</b> 発芽玄米入りご飯 とり肉の中華煮 春雨サラダ 中華風卵スープ 手作りヨーグルトゼリー 牛乳&amp;小魚 879kcal- 29.7g</p>	<p><b>30日(木)</b> ピビンバ 手作りえび焼売 れんこんのナムル わかめスープ 果物(りんご) 牛乳&amp;小魚 <b>1年生給食なし</b> 766kcal- 34.6g</p>	<p><b>31日(金)</b> 発芽玄米入りご飯 魚と凍り豆腐の揚煮 すき昆布のサラダ 南瓜すいとん 果物(なし) 牛乳&amp;小魚 861kcal- 31.8g</p>			

今月1日の平均栄養摂取見込み量は821kcal、たんぱく質33.1g、脂肪23.4g、カルシウム425mgです。