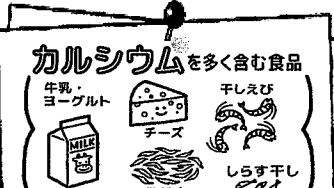


10月

スクールランチ予定献立表

お米とだし用昆布は
類似産の物です

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料			
	 ★10月の食育目標★ 丈夫な骨や歯を作ろう 		7 日 (月)	秋季休業 		14 日 (月)	スポーツの日 		21 日 (月)	ごはん 白米 ほっけ照り焼き ほっけ切身、しょうが 絹揚げと大豆の五目煮 大豆、絹厚揚げ、枝豆、人参、ひじき 鶏ごぼう汁 鶏肉、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、人参、しょうが アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉		28 日 (月)	ごはん 白米 鶏じゃが 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき しらす塩昆布和え もやし、小松菜、しらす干し、塩こんぶ かぶと揚げの味噌汁 かぶ、長ねぎ、油揚げ アレルギー表示 えび、かに、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま	
1 日 (火)	ごはん ほっけ磯香フライ 小松菜のごま和え 豚汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま	白米 ほっけ切身、青のり 小松菜、キャベツ、ごま 豚肉、じゃがいも、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、長ねぎ、しょうが	8 日 (火)	ごはん さばの味噌煮 さつま芋と大豆の金平 高野豆腐とワカメのすまし汁 アレルギー表示 小麦、さば、大豆、ごま	白米 さば切身、しょうが さつま芋、ごぼう、大豆、人参、ごま 高野豆腐、長ねぎ、わかめ	15 日 (火)	ごはん 手作りキャベツ豆腐バーグ 大根とツナサラダ きのこコンソメスープ アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご	白米 キャベツ、鶏肉、豆腐、卵、にんにく 大根、胡瓜、ツナ 玉ねぎ、しめじ、人参、えのき茸	22 日 (火)	チキンカレー(麦ごはん) りんご アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	米、大麦、じゃがいも、鶏肉、人参、玉ねぎ りんご			
2 日 (水)	(新・手作りスープ)豚バラ塩ラーメン かぼちゃもちみたらし アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	ラーメン麺、豚肉、もやし、白菜、長ねぎ、なると、にんにく かぼちゃもち	9 日 (水)	肉みそうどん ブルーベリーカップケーキ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご	うどん麺、豚肉、ごぼう、長ねぎ、人参、かまぼこ、小ねぎ、しいたけ ヨーグルト、ホットケーキミックス、ブルーベリーソース	16 日 (水)	コーンクリームスバゲティ キャラメルポテト アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	スバゲティ麺、牛乳、玉ねぎ、ベーコン、コーン、マッシュルーム、パセリ さつま芋	23 日 (水)	(新・手作りスープ)きのこ醤油ラーメン キャロット蒸しパン アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ラーメン麺、豚肉、もやし、長ねぎ、しめじ、えのき茸、まいたけ、なると、オイスターソース、にんにく 蒸しパンミックス、にんじん、牛乳			
3 日 (木)	北海道産小麦のバターパン スラッピー・ジョー キャベツと豆サラダ ポテトポタージュ アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	北海道産小麦のバターパン 牛肉、豚肉、玉ねぎ、トマト、ピーマン、人参、にんにく キャベツ、ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆) 牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、クルトン、パセリ	10 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン チキンカツ&レタス ポテトとチーズサラダ ジュリアンスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	北海道産小麦のコッペパン チキンカツ、タルタルソース(小袋)、レタス じゃがいも、コーン、チーズ、ヨーグルト キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、人参、パセリ	17 日 (木)	ロールパン(マーマレードジャム) マカロニと鮭のグラタン ミネストローネスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、オレンジ、さけ、大豆、鶏肉、豚肉	バターロール、マーマレード(小袋) 鮭、牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、マカロニ、チーズ、パセリ トマト缶、じゃがいも、キャベツ、ベーコン、にんにく、パセリ	24 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン フルーツサンド 鶏のカレー風味揚げ オニオンスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、もも、りんご	北海道産小麦のコッペパン ヨーグルト、ミックスフルーツ(みかん、りんご、もも)、ホイップクリーム 鶏肉、しょうが、にんにく 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ			
4 日 (金)	ごはん 豚肉とさつま芋の甘辛炒め おかか和え 豆腐となめこの味噌汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	白米 豚肉、さつま芋、玉ねぎ、人参 白菜、ほうれん草、ちくわ、かつお節 豆腐、なめこ、長ねぎ	11 日 (金)	スタミナ焼肉丼(麦ごはん) 石狩汁 ミニ味噌小魚 アレルギー表示 小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま	米、大麦、豚肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま 鮭、じゃがいも、大根、しめじ、長ねぎ 味噌小魚	18 日 (金)	サツマンま おでん風煮 白菜と揚げの味噌汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま	米、豚肉、さつま芋、さつま揚げ、ごま 大根、ウインナー、がんも、人参 白菜、玉ねぎ、油揚げ	25 日 (金)	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 春雨サラダ はんぺんのすまし汁 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま	白米 豚肉、豆腐、白菜、ピーマン、人参 胡瓜、ハム、春雨、ごま 大根、はんぺん、えのき茸			
 カルシウムを多く含む食品 牛乳・ヨーグルト チーズ 干しえび しょうすし														

10月の1人当たり平均摂取栄養価

エネルギー 726Kcal、たんぱく質 25.3g、脂質 24.0g、炭水化物 97.3g、食塩相当量 3.3g〔推定値〕

10月24日の献立「フルーツサンド」

パンにフルーツ入りヨーグルトホイップクリームを挟んで食べるメニューです

成長期のうちから
カルシウムをたくさん
食べておくと大人になっても
丈夫な骨を保つことができますコツコツ
カルシウム貯金