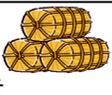
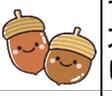




10月予定献立表



月	火	水	木 2日	金 3日	予約締切
<p>○6日 十五夜○</p> <p>旧暦の8月15日は【十五夜】。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから、毎年日付が異なり、今年の十五夜は10月6日です。別名【中秋の名月】ともいい、一年の中で一番綺麗な満月だと言われています。もうひとつある別名は【いも名月】。日本では昔からこの時期に収穫される里芋を供える風習があります。</p> 	<p>□28日 読書週間献立□</p> <p>「読書の秋」到来！毎年10月27日から11月9日は読書週間です。今年も小説の中に出てくる料理を給食で再現しよう！ということで、森沢 明夫 著、『おいしくて泣くとき』の作中で物語の鍵を握る料理【バター醤油味の焼うどん】を、栄養士がイメージして提供します。お楽しみに♪</p> 		<p>振替 休日</p>	<p>鰯と根菜のさっぱり丼 もやしと卵のごま風味和え 大根と若布の味噌汁 きなこミルクプリン</p>  <p>エネルギー 819 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 32.5 g 脂質 27.8 g</p>	9/19 (金) 18:30
<p>6日○十五夜○</p> <p>月見焼き鶏丼 里芋と春菊の和え物 呉汁 お月見小豆白玉</p>  <p>エネルギー 853 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 35.3 g 脂質 24.6 g</p>	<p>7日</p> <p>シーフードグラパン ナポリタンソテー 豆とブロッコリーのサラダ ペイザンヌスープ 果物(柿)</p>  <p>エネルギー 756 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.1 g 脂質 26.7 g</p>	<p>8日*寒露*</p> <p>もち麦ごはん A:チキンの B:白身魚のサザン風味 キャベツソテー トマト風味 千切大根のカレーマヨ和え 蕪とベーコンのミルク味噌汁</p>  <p>エネルギー 814 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.0 g 脂質 26.0 g</p>	<p>9日</p> <p>栗おこわ 秋刀魚のおろしだれがけ 秋の甘酢炒め 南瓜の和風サラダ 蕪の豚汁</p>  <p>エネルギー 813 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 26.8 g 脂質 30.5 g</p>	<p>10日★目の愛護デー★</p> <p>ジョア(ブルーベリー) トマトポークシチューライス ミモザ風サラダ ランドルト環?!竹輪のスープ 人参ゼリー</p>  <p>エネルギー 812 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 29.2 g 脂質 23.2 g</p>	9/26 (金) 18:30
<p>13日♪開校記念日♪</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>14日</p> <p>さつま芋入り黒米ご飯 しらすの卵焼き 人参の甘辛炒め ゴマドレ海藻サラダ 道産子汁</p>  <p>エネルギー 770 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 30.8 g 脂質 26.5 g</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん 秋のきのこカレー ツナと茗荷のサラダ フルーツポンチ</p>  <p>エネルギー 828 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 28.1 g 脂質 25.6 g</p>	<p>16日◎世界食料デー◎</p> <p>[アフリカ料理]ワリ・ナ・マハラゲ (=豆と米 豆のトマトコナツシチューライス) サンブーサ(包み揚げ) カチュンバリ風サラダ チャイプリン</p>  <p>エネルギー 793 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 25.7 g 脂質 25.5 g</p>	<p>17日*神嘗祭*</p> <p>ごはん 鮭の味噌マヨ焼き なすとじゃこの甘辛煮 和風ポテサラ 南瓜の味噌汁、果物(柿)</p>  <p>エネルギー 784 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.2 g 脂質 22.2 g</p>	10/3 (金) 18:30
<p>20日</p> <p>ごはん 鯖と根菜の味噌煮 蕪の酢の物 豚と蒟蒻の炒め汁 大学芋</p>  <p>エネルギー 857 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 28.2 g 脂質 30.6 g</p>	<p>21日</p> <p>ごはん チキンチキンごぼう ひじきと大豆の和風サラダ さつま芋の味噌汁 果物(りんご)</p>  <p>エネルギー 850 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 29.8 g 脂質 27.0 g</p>	<p>22日</p> <p>バジル炒飯 ししゃもの海苔チー揚げ スイートチリサラダ フォー・ガー スープ パインゼリー</p>  <p>エネルギー 811 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 31.6 g 脂質 29.4 g</p>	<p>23日*霜降*</p> <p>ごはん 秋野菜のメンチカツ キャベツソテー 大根の芥子マヨ和え いものこ汁</p>  <p>エネルギー 842 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.9 g 脂質 32.4 g</p>	<p>24日*20周年記念式典予行*</p> 	10/10 (金) 18:30
<p>27日</p> <p>振替 休日</p>	<p>28日□読書週間献立□</p> <p>【読書】バター醤油味の焼うどん ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ なめらかプリン</p>  <p>エネルギー 745 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.5 g 脂質 25.3 g</p>	<p>29日</p> <p>チーズ焼きドライカレー さつま芋と南瓜のサラダ 根菜のポトフ 果物(りんご)</p>  <p>エネルギー 796 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.3 g 脂質 29.6 g</p>	<p>30日</p> <p>舞茸おこわ 擬製豆腐 野菜の土佐酢和え たぬき汁 スイートポテト</p>  <p>エネルギー 792 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 30.7 g 脂質 27.1 g</p>	<p>31日☺</p> <p>ごはん パンプキンコロケ マスタード醤油和え きのこのスープ 紫芋のプリン</p>  <p>エネルギー 895 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 27.1 g 脂質 29.1 g</p>	10/17 (金) 18:30

※牛乳は10日以外毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。