

10月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
	都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 855 kcal・33.9g・2.6g 学校・学年・学級の欠食予定など 十日町1・2年欠食、中条・南全欠	1 磯香あえ(かまぼこ入り) 手作りれんこんメンチカツ(卵入り) ごはん 青菜とえのきのみそ汁 	2 五目金平 さばのみそ煮 ごはん 吉野汁 	3 小松菜のおかかあえ 豚肉とレバーのかりん揚げ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁
6 お月見ゼリー 牛乳 白菜の塩昆布あえ 豆腐ハンバーグ ごはん さつま汁 	7 ほうれん草の彩りあえ いかのさらさ揚げ ごはん ワンタンスープ 	8 鉄分サラダ チキンのパン粉焼きトマトソース コシヒカリごはん スタミナ豚汁 	9 なんちやって春雨サラダ 厚揚げの肉みそあんかけ ごはん もずくのスープ 	10 りんご さつま芋のあえもの 中華丼(ごはん)
874 kcal・33.3g・2.4g お月見献立	744 kcal・29.8g・2.3g	809 kcal・37.9g・2.7g	769 kcal・26.2g・2.4g	785 kcal・25.8g・2.3g
13 《スポーツの日》	14 切干大根のペペロンチーノ風 マスタードチキン ごはん コーンポタージュ(乳入り) 	15 ゆかりキャベツ さんまの蒲焼き コシヒカリごはん ふのみそ汁 	16 しっとりんごマフィン(卵、バター入り) コンソメジュリエンヌ セルフツナカレーピラフ(ごはん)ごはんと具を混ぜて食べてください。 	17 ごまじやこサラダ ポークカレー(ターメリックライス)
826 kcal・33.5g・3.0g	844 kcal・29.3g・2.2g	874 kcal・28.7g・2.3g	795 kcal・24.1g・3.0g	
20 にんじんドレッシングサラダ カリフラワーとさつま芋のフライ(卵入り) きつね汁 米粉めん 	21 マロニーサラダ マーボー丼(ごはん) 	22 ★「からむし」とは、着物の原料となる植物のことです。 からむし麺サラダ(ごま入り) コシヒカリごはん トロッと和風汁 	23 風味漬け 鶏肉のからむしマヨ焼き ごはん 大根のみそ汁 	24 茎わかめの金平 鮭の西京焼き ごはん ジャガイモのみそ汁
883 kcal・34.9g・3.0g 南中全欠	753 kcal・28.9g・2.3g 十日町中全欠	833 kcal・31.1g・2.7g とおかまちメニュー	807 kcal・26.3g・3.1g	750 kcal・33.5g・2.4g
27 ひじきのマリネ 大学芋 ふわふわ卵丼(ごはん) 	28 海藻サラダ ハンバーグデミグラスソース ごはん ABCスープ 	29 さつま芋とブロッコリーのマヨサラダ めばるのきのこあんかけ コシヒカリごはん 豆乳ピリ辛みそ汁 	30 青菜の納豆あえ 厚焼き卵 ごはん 芋煮鍋 	31 パンプキンババロア れんこんフレンチサラダ ハヤシライス(ごはん)
837 kcal・27.6g・2.5g	825 kcal・29.0g・2.7g	785 kcal・33.1g・2.3g へるつ塩メニュー	800 kcal・33.1g・1.9g	878 kcal・25.1・2.9g ハロウィン献立