



# 10月の予定献立表

## 十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
	<p>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。</p> <p>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など</p>	<p>1</p> <p>磯香あえ (かまぼこ入り)</p> <p>ごはん</p> <p>手作り れんこん メンチカツ (卵入り)</p> <p>青菜と えのきの みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>855 kcal・33.9g・2.6g</p> <p>十日町1・2年欠食、中条・南全欠</p>	<p>2</p> <p>五目 金平</p> <p>ごはん</p> <p>さばの みそ煮</p> <p>吉野汁</p> <p>牛乳</p> <p>853 kcal・33.1g・2.6g</p>	<p>3</p> <p>小松菜の おかか あえ</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉と レバーの かりん揚げ</p> <p>豆腐と わかめの みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>816 kcal・33.0g・2.3g</p>
<p>6</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>白菜の 塩昆布 あえ</p> <p>豆腐 ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>牛乳</p> <p>874 kcal・33.3g・2.4g</p> <p>お月見献立</p>	<p>7</p> <p>ほうれん草の 彩りあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いかの さらさ揚げ</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>牛乳</p> <p>744 kcal・29.8g・2.3g</p>	<p>8</p> <p>鉄分 サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>チキンの パン粉焼き トマトソース</p> <p>スタミナ 豚汁</p> <p>牛乳</p> <p>809 kcal・37.9g・2.7g</p> <p>地区駅伝応援献立</p>	<p>9</p> <p>なんちゃって 春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの 肉みそ あんかけ</p> <p>もずくの スープ</p> <p>牛乳</p> <p>769 kcal・26.2g・2.4g</p>	<p>10</p> <p>りんご</p> <p>中華丼 (ごはん)</p> <p>さつま芋の あえもの</p> <p>牛乳</p> <p>785 kcal・25.8g・2.3g</p>
<p>13</p> <p>《スポーツの日》</p> 	<p>14</p> <p>切干大根の ペペロン チーノ風</p> <p>ごはん</p> <p>マスタード チキン</p> <p>コーン ポタージュ (乳入り)</p> <p>牛乳</p> <p>826 kcal・33.5g・3.0g</p>	<p>15</p> <p>ゆかり キャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>さんまの 蒲焼き</p> <p>ふのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>844 kcal・29.3g・2.2g</p>	<p>16</p> <p>しっとりご マフィン (卵、バター入り)</p> <p>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。</p> <p>牛乳</p> <p>874 kcal・28.7g・2.3g</p>	<p>17</p> <p>ごまじゃこ サラダ</p> <p>ポークカレー (ターメリックライス)</p> <p>牛乳</p> <p>795 kcal・24.1g・3.0g</p>
<p>20</p> <p>にんじん ドレッシング サラダ</p> <p>米粉めん</p> <p>カリフラワーと さつま芋の フライ (卵入り)</p> <p>きつね汁</p> <p>牛乳</p> <p>883 kcal・34.9g・3.0g</p> <p>南中全欠</p>	<p>21</p> <p>マロニー サラダ</p> <p>マーボー丼 (ごはん)</p> <p>牛乳</p> <p>753 kcal・28.9g・2.3g</p> <p>十日町中全欠</p>	<p>22</p> <p>★「からむし」とは、 着物の原料となる 植物のことです。</p> <p>からむし麺 サラダ (ごま入り)</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の からむし マヨ焼き</p> <p>トロツと 和風汁</p> <p>牛乳</p> <p>833 kcal・31.1g・2.7g</p> <p>とおかまちメニュー</p>	<p>23</p> <p>風味漬け</p> <p>ごはん</p> <p>ふっかつ (卵入り)</p> <p>大根の みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>807 kcal・26.3g・3.1g</p>	<p>24</p> <p>茎わかめの 金平</p> <p>ごはん</p> <p>鮭の 西京焼き</p> <p>じゃが芋の みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>750 kcal・33.5g・2.4g</p>
<p>27</p> <p>ひじきの マリネ</p> <p>ふわふわ卵丼 (ごはん)</p> <p>大学芋</p> <p>牛乳</p> <p>837 kcal・27.6g・2.5g</p>	<p>28</p> <p>海藻 サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ デミグラス ソース</p> <p>ABC スープ</p> <p>牛乳</p> <p>825 kcal・29.0g・2.7g</p>	<p>29</p> <p>さつま芋と ブロッコリーの マヨサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>めばるの きのこ あんかけ</p> <p>豆乳ピリ辛 みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>785 kcal・33.1g・2.3g</p> <p>へるっ塩メニュー</p>	<p>30</p> <p>青菜の 納豆あえ</p> <p>ごはん</p> <p>厚焼き卵</p> <p>芋煮鍋</p> <p>牛乳</p> <p>800 kcal・33.1g・1.9g</p>	<p>31</p> <p>パンプキン ババロア</p> <p>ハヤシライス (ごはん)</p> <p>れんこん フレンチ サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>878 kcal・25.1・2.9g</p> <p>ハロウィン献立</p>