

# 令和6年度 10月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

<div></div> <div>献立中の数字は 左側がエネルギー(kcal)、 右側がたんぱく質(g) を表しています。</div> <div>【基準値】</div> <table><tr><td>小</td><td>650</td><td>21.1~32.5</td></tr><tr><td>中</td><td>830</td><td>27.0~41.5</td></tr></table>	小	650	21.1~32.5	中	830	27.0~41.5	<div>1日(火)</div> <div></div> <div>【減塩献立】</div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>鶏肉のマスタード焼き</li><li>こんにゃくのチャブチェ</li><li>白菜のスープ</li><li>グレープゼリー</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>623</td><td>25.6</td></tr><tr><td>中</td><td>778</td><td>30.7</td></tr></table>	小	623	25.6	中	778	30.7	<div>2日(水)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ひき肉のハヤシライス</li><li>たかのすの枝豆</li><li>梨</li></ul> <div>9/25のみそ汁の代替えです</div> <table><tr><td>小</td><td>688</td><td>24.9</td></tr><tr><td>中</td><td>841</td><td>29.8</td></tr></table>	小	688	24.9	中	841	29.8	<div>3日(木)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>赤魚の西京焼き(京都府)</li><li>じゃがいものそぼろ煮</li><li>小松菜のみそ汁</li><li>カルシウムヨーグルト</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>660</td><td>32.8</td></tr><tr><td>中</td><td>813</td><td>39.2</td></tr></table>	小	660	32.8	中	813	39.2	<div>4日(金)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>セルフバーガー</li><li>スライスチーズ</li><li>トマトソースハンバーグ</li><li>ブロッコリーのソテー</li><li>わかめスープ</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>633</td><td>28.8</td></tr><tr><td>中</td><td>837</td><td>36.6</td></tr></table>	小	633	28.8	中	837	36.6
	小	650	21.1~32.5																															
	中	830	27.0~41.5																															
小	623	25.6																																
中	778	30.7																																
小	688	24.9																																
中	841	29.8																																
小	660	32.8																																
中	813	39.2																																
小	633	28.8																																
中	837	36.6																																
<div>7日(月)</div> <div></div> <div>【振替休業日】</div> <table><tr><td>小</td><td>655</td><td>28.0</td></tr><tr><td>中</td><td>821</td><td>33.6</td></tr></table>	小	655	28.0	中	821	33.6	<div>8日(火)</div> <div></div> <div>【かみかみ献立】</div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>ごまソースあじフライ</li><li>さきいかサラダ</li><li>なめこのみそ汁</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>655</td><td>28.0</td></tr><tr><td>中</td><td>821</td><td>33.6</td></tr></table>	小	655	28.0	中	821	33.6	<div>9日(水)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>比内地鶏入り親子丼</li><li>北秋田の豆っこサラダ</li><li>小松菜のお吸物</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>618</td><td>26.5</td></tr><tr><td>中</td><td>784</td><td>32.9</td></tr></table>	小	618	26.5	中	784	32.9	<div>10日(木)</div> <div></div> <div>日の愛護デー</div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>豚ロースカツ</li><li>ひじきのカレーケチャップ煮</li><li>えのきのみそ汁</li><li>ブルーベリーゼリー</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>687</td><td>28.6</td></tr><tr><td>中</td><td>823</td><td>34.2</td></tr></table>	小	687	28.6	中	823	34.2	<div>11日(金)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>とんこつラーメン(福岡県)</li><li>野菜のソテー</li><li>黒糖ビーンズ</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>628</td><td>28.4</td></tr><tr><td>中</td><td>800</td><td>34.1</td></tr></table>	小	628	28.4	中	800	34.1
小	655	28.0																																
中	821	33.6																																
小	655	28.0																																
中	821	33.6																																
小	618	26.5																																
中	784	32.9																																
小	687	28.6																																
中	823	34.2																																
小	628	28.4																																
中	800	34.1																																
<div>14日(月)</div> <div></div> <div>スポーツの日</div> <table><tr><td>小</td><td>617</td><td>26.0</td></tr><tr><td>中</td><td>789</td><td>30.4</td></tr></table>	小	617	26.0	中	789	30.4	<div>15日(火)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>おかかふりかけ</li><li>五目厚焼き玉子</li><li>がめ煮(福岡県)</li><li>生揚げのみそ汁</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>617</td><td>26.0</td></tr><tr><td>中</td><td>789</td><td>30.4</td></tr></table>	小	617	26.0	中	789	30.4	<div>16日(水)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>スパイシーキーマカレー</li><li>フルーツヨーグルト</li></ul> <div>北秋田市のりんご使用！</div> <table><tr><td>小</td><td>766</td><td>27.2</td></tr><tr><td>中</td><td>941</td><td>33.0</td></tr></table>	小	766	27.2	中	941	33.0	<div>17日(木)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>鮭ちゃんちゃん焼き(北海道)</li><li>煮じゃ昆布</li><li>豆乳豚汁</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>642</td><td>36.2</td></tr><tr><td>中</td><td>801</td><td>42.1</td></tr></table>	小	642	36.2	中	801	42.1	<div>18日(金)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>背割りコッペパン</li><li>ヤンニョムチキン</li><li>ジャーマンポテト</li><li>ABCスープ</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>653</td><td>29.9</td></tr><tr><td>中</td><td>797</td><td>34.1</td></tr></table>	小	653	29.9	中	797	34.1
小	617	26.0																																
中	789	30.4																																
小	617	26.0																																
中	789	30.4																																
小	766	27.2																																
中	941	33.0																																
小	642	36.2																																
中	801	42.1																																
小	653	29.9																																
中	797	34.1																																
<div>21日(月)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>ポーク焼売(小2中2)</li><li>麻婆なす</li><li>中華スープ</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>592</td><td>21.3</td></tr><tr><td>中</td><td>797</td><td>27.4</td></tr></table>	小	592	21.3	中	797	27.4	<div>22日(火)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>いわしのおろし煮</li><li>もやしのひき肉炒め</li><li>せんべい汁(青森県)</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>598</td><td>24.3</td></tr><tr><td>中</td><td>767</td><td>30.0</td></tr></table>	小	598	24.3	中	767	30.0	<div>23日(水)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ポークプルコギ丼</li><li>チヂミ</li><li>ほうれん草のスープ</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>622</td><td>21.8</td></tr><tr><td>中</td><td>760</td><td>26.1</td></tr></table>	小	622	21.8	中	760	26.1	<div>24日(木)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>ほっけみりん漬け</li><li>塩肉じゃが</li><li>わかめのみそ汁</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>617</td><td>29.8</td></tr><tr><td>中</td><td>787</td><td>35.9</td></tr></table>	小	617	29.8	中	787	35.9	<div>25日(金)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>五目うどん</li><li>みそポテト(埼玉県)</li><li>お米のタルト</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>652</td><td>24.1</td></tr><tr><td>中</td><td>760</td><td>27.9</td></tr></table>	小	652	24.1	中	760	27.9
小	592	21.3																																
中	797	27.4																																
小	598	24.3																																
中	767	30.0																																
小	622	21.8																																
中	760	26.1																																
小	617	29.8																																
中	787	35.9																																
小	652	24.1																																
中	760	27.9																																
<div>28日(月)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>鶏肉のトマト煮</li><li>さといも豚汁</li><li>ごま蒸しパン</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>680</td><td>30.1</td></tr><tr><td>中</td><td>837</td><td>37.0</td></tr></table>	小	680	30.1	中	837	37.0	<div>29日(火)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>青菜ごはん</li><li>あんかけ鶏つくね</li><li>茎わかめのきんぴら</li><li>じゃがいものみそ汁</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>655</td><td>32.2</td></tr><tr><td>中</td><td>819</td><td>38.7</td></tr></table>	小	655	32.2	中	819	38.7	<div>30日(水)</div> <div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>チキンねぎカレー</li><li>洋風きんぴら</li><li>りんご</li></ul> <div>ホラーっぽい色だけど味は・・・</div> <table><tr><td>小</td><td>726</td><td>22.3</td></tr><tr><td>中</td><td>891</td><td>26.8</td></tr></table>	小	726	22.3	中	891	26.8	<div>31日(木)</div> <div></div> <div>HALLOWEEN ジョア</div> <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>さけばっぱ</li><li>かぼちゃ型ハンバーグ</li><li>ブロッコリーサラダ</li><li>パンプキンスープ</li><li>ミックスベリープリン</li></ul> <table><tr><td>小</td><td>660</td><td>21.1</td></tr><tr><td>中</td><td>848</td><td>26.9</td></tr></table>	小	660	21.1	中	848	26.9	<div>今月の北秋田市産</div> <ul style="list-style-type: none"><li>◎ 米</li><li>◎ ねぎ</li><li>◎ 白神にんにく</li><li>◎ かぼちゃ</li><li>◎ しいたけ</li><li>◎ 大豆</li><li>◎ りんご</li></ul> <div></div> <div>※さまざまな食文化を 知ってもらうために、 〇県と記載しています。</div>						
小	680	30.1																																
中	837	37.0																																
小	655	32.2																																
中	819	38.7																																
小	726	22.3																																
中	891	26.8																																
小	660	21.1																																
中	848	26.9																																

※ 材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ ひとり当たりにつく個数を②で表しています。

ホームページで  
学校給食を紹介中!

