

令和6年度 10月予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

 <small>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。</small> 【基準値】	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)			
	【減塩献立】						
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマスタード焼き こんにゃくのチャップチエ 白菜のスープ グレープゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉のハヤシライス たかのすの枝豆 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の西京焼き(京都府) じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみぞ汁 	<ul style="list-style-type: none"> セルフバーガー スライスチーズ トマトソースハンバーグ ブロッコリーのソテー わかめスープ 			
小 650	21.1~32.5	小 623	25.6	小 660	32.8	小 633	28.8
中 830	27.0~41.5	中 778	30.7	中 813	39.2	中 837	36.6
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)			
 【振替休業日】	【かみかみ献立】 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごまソースあじフライ さきいかサラダ なめこのみぞ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ひないじどりいおやこどん 比内地鶏入り親子丼 北秋田の豆っこサラダ 小松菜のお吸物 	【日の愛護デー】 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚ロースカツ ひじきのカレーケチャップ煮 えのきのみぞ汁 ブルーベリーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> とんこつラーメン(福岡県) 野菜のソテー 黒糖ビーンズ 			
小 655	28.0	小 618	26.5	小 687	28.6	小 628	28.4
中 821	33.6	中 784	32.9	中 823	34.2	中 800	34.1
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)			
 スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん おかかふりかけ 五目厚焼き玉子 がめ煮(福岡県) 生揚げのみぞ汁 	<ul style="list-style-type: none"> スパイシーキーマカレー フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き(北海道) 煮じゃ昆布 豆乳豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> 背割りコッペパン ヤンニョムチキン ジャーマンポテト ABCスープ 			
小 617	26.0	小 766	27.2	小 642	36.2	小 653	29.9
中 789	30.4	中 941	33.0	中 801	42.1	中 797	34.1
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポーク焼売(小②中②) 麻婆なす 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの油ろし煮 もやしのひき肉炒め せんべい汁(青森県) 	<ul style="list-style-type: none"> ポークブルコギ丼 チヂミ ほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけみりん漬け 塩肉じゃが わかめのみぞ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごもくうどん みそポテト(埼玉県) お米のタルト 			
小 592	21.3	小 598	24.3	小 617	29.8	小 652	24.1
中 797	27.4	中 767	30.0	中 787	35.9	中 760	27.9
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のトマト煮 さといも豚汁 ごま蒸しパン 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜ごはん あんかけ鶏つくね 茎わかめのきんぴら じゃがいものみぞ汁 	<ul style="list-style-type: none"> チキンねぎカレー 洋風きんぴら りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃ型ハンバーグ プロッコリーサラダ パンプキンスープ 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 今月の北秋田市産 </div> <ul style="list-style-type: none"> 米 ねぎ 白神にんにく かぼちゃ しいたけ 大豆 りんご <div style="text-align: right;">  </div> <p>*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。</p>			
小 680	30.1	小 655	32.2	小 726	22.3	小 660	21.1
中 837	37.0	中 819	38.7	中 891	26.8	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！

