



令和5年度

10月予定献立表



月	火	水	木	金
2 2.3年生自校炊飯 麻婆豆腐 青葉餃子(2個) 中華サラダ 牛乳	3 チーズマフィン ナポリタン まめまめサラダ オレンジ 牛乳	4 ごはん おろしハンバーグ <small>小松菜とこんにゃくのカミカミあえ</small> 具だくさんなめこ汁 牛乳	5 食パン(ブルーベリージャム) ハニーマスタードチキン ポテトの香味あえ 野菜カレースープ 牛乳	6 弁 当 日 
817/32.6/22.9/3.3	876/30.6/38.4/3.0	852/35.5/28.2/2.5	790/39.7/30.3/3.2	
9 秋休み	10	11	12 ココアパン オムレツ フレンチサラダ チキンボールスープ 牛乳	13 ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁 牛乳
			747/29.8/28.4/3.8	801/38.1/23.5/3.6
16 ごはん 春巻き 糸こんにゃくチャプチェ 中華風たまごスープ 牛乳	17 バターロール 鶏肉とペンネのトマト煮 れんこんのサラダ 彩り野菜スープ 牛乳	18 1.3年生自校炊飯 ポークカレー ポパイ風サラダ ヨーグルト 牛乳	19 ソフトパン(チョコパテ) ★ささかまのマヨネーズ焼き ブロッコリーとベーコンのソテー ビーンズチリスープ 牛乳	20 ごはん いわしの南蛮漬け 五目豆 豚汁 牛乳
865/27.6/31.4/3.3	741/31.0/28.5/3.7	859/31.8/23.8/2.7	761/29.7/29.8/3.1	853/37.4/23.5/2.9
23 ごはん 油淋鶏 チョレギサラダ 水餃子スープ 牛乳	24 背割りコッペパン ブロッシェンソーセージ アメリカンサラダ クラムチャウダー ミルクコーヒー 牛乳	25 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	26 誕生日 ミルクパン しょうゆラーメン 棒々鶏サラダ 誕生日デザート 牛乳	27 十三夜 ごはん サバみそ煮 青菜のごま和え 白玉だんご汁 りんご 牛乳
808/34.6/20.5/3.2	768/27.2/33.5/3.7	821/35.1/26.0/3.0	740/30.4/23.3/3.6	828/32.6/24.1/2.2
30 1.2年生自校炊飯 ★油麩井 <small>キャベツと笹かまのおひたし</small> 沢煮椀 牛乳	31 ハロウィン 減塩パン チーズエッグ グリーンサラダ ビーフシチュー ハロウィンデザート 牛乳	10月10日は、目の愛護デー ビタミンA 		今月の平均栄養量 エネルギー…806kcal たんぱく質…32.7g 脂 質…27.4g カルシウム…397mg 鉄 分…3.9mg 塩 分…3.2g 食 物 繊 維…8.0g
781/31.2/22.1/3.3	805/33.0/34.0/3.4			

※予定献立は変更になることがあります。

- ・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。
- ・♪マークはリクエスト給食です。マーマールームのリクエストボックスではリクエスト受付中です。
- ・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

今月の旬の食材:

今月の地場産品:岩沼産【小松菜、きゅうり】

宮城県産【豆腐、こんにゃく、油揚げ、こめ】