



10月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立表	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	おもな材料		
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (木)	相双地区新人戦大会 予備日のため お弁当					
2 (金)		牛乳 ゆかりごはん チキンカツ せんきゃべつ けんちん汁 バックソース	837 34.2 22.0 4.79	卵 とうふ かつお節 みそ 牛乳 とり肉	うめゆかり キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	給食用精米 おおむぎ 強化米 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも こんにゃく
5 (月)		牛乳 きのごカレー 福神漬 大根サラダ	863 21.2 33.9 3.84	ぶた肉 チーズ 牛乳	福神漬 だいこん きゅうり レタス にんじん たまねぎ 野菜ジュース チャツネ	給食用精米 おおむぎ じゃがいも ごま
6 (火)		牛乳 シュガートースト ソフトール レンコン入り肉団子スープ	811 32.3 29.4 3.42	鶏ひき肉 卵 ソフトール 牛乳 ホイップクリーム	れんこん ねぎ しょうが はくさい チンゲン菜 干しいたけ にんじん	パン グラニュー糖 マーガリン でん粉 マロニー
7 (水)		豚分アツ献立 牛乳 ごはん ひじきのマリネ 鮭のみそマヨネーズ焼き にらたま汁	778 37.5 26.1 3.08	牛乳 さけ みそ 卵 とうふ かつお節 干ひじき ツナ	パセリ にはら たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり	マヨネーズ 片栗粉 強化米 給食用精米 和風ドレッシング
8 (木)		牛乳 とり南蛮 笹かまぼこの二色揚げ 野菜サラダ	891 44.0 21.6 4.96	とり肉 なたと かつお節 牛乳 笹かまぼこ あおのり 卵 ツナ	ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ アスパラ キヤベツ きゅうり	小麦粉 大豆白絞油 ソフトめん
9 (金)		目の愛護デー献立 牛乳 ツナと人参のごはん のっぺい汁 磯和え ブルーベリーゼリー	743 30.7 16.6 2.34	ツナ だいず 牛乳 とり肉 とうふ きざみのり	しょうが にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ はくさい こまつな	給食用精米 強化米 上白糖 ごま さといも でん粉 ブルーベリーゼリー
13 (火)		牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 ストロベリージャム ハムマリネ	856 34.8 29.3 3.11	とり肉 牛乳 スキムミルク チーズ ロースハム	にんじん たまねぎ パセリ レタス きゅうり	パン じゃがいも マカロニ ストロベリージャム
14 (水)		牛乳 ごはん さんまのかば焼き 里芋汁 ごまあえ	805 29.8 28.9 3.08	さんま 豚肉 味噌 かつお節 牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん もやし	給食用精米 強化米 でん粉 サラダ油 上白糖 さといも 白すり胡麻
15 (木)		牛乳 マーボーめん 大学いも ラフランスゼリー	892 34.0 22.5 4.49	とうふ ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にはら ねぎ	中華めん 片栗粉 さつまいも サラダ油 上白糖 水あめ ごま
16 (金)		カスカス献立 牛乳 麦ごはん 赤魚のたつた揚げ れんこんサラダ きのご汁	812 35.6 26.0 2.15	赤魚 ロースハム かつお節 ぶた肉 とうふ 牛乳	ぶなしめじ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しいたけ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 白い胡麻 さといも
19 (月)		日本型食事の日 牛乳 栗ごはん さんまの塩やき だいこんおろし 具だくさんみそ汁	818 31.2 28.1 3.47	くり さんま 牛乳 とうふ みそ かつお節	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	給食用精米 強化米 ごま じゃがいも こんにゃく サラダ油
20 (火)		牛乳 コロケサンドパン イタリアンスープ ヨーグルトサラダ	910 31.1 35.6 3.26	コロケ 卵 チーズ ベーコン 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	キャベツ パセリ たまねぎ ほうれん草 にんじん みかん 黄桃	パン サラダ油 パン粉 ナタデココ
21 (水)		牛乳 中華丼 キャベツとあさりのスープ りんご	843 38.6 25.3 2.17	ぶた肉 うずら卵 いか かまぼこ あさり とうふ ベーコン 牛乳	ねぎ しょうが 干しいたけ りんご きくらげ チンゲン菜 キャベツ もやし	給食用精米 強化米 片栗粉 サラダ油 ごま油
22 (木)		牛乳 カレーうどん 豚しゃぶサラダ	893 39.3 28.4 5.60	ぶた肉 なたと かつお 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり キヤベツ 黄ピーマン 赤ピーマン	ソフトめん ごまドレッシング
23 (金)	文化祭前日準備のため お弁当					
24 (土)	文化祭					
26 (月)	振替休日					
27 (火)		牛乳 食パン ジャーマンポテト ささみのレモン漬 野菜スープ ジャム	837 35.5 24.3 4.83	とり肉 牛乳 ベーコン	レモン レタス たまねぎ キヤベツ セロリ にんじん	パン 片栗粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも
28 (水)		1・3年生の閉校食 牛乳 ごはん おでん 五目なっとう ブロッコリーサラダ	751 32.5 18.7 3.61	かつお節 かまぼこ しらす 牛乳 がんも チーズ 納豆 うずら卵	にんじん だいこん こねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし	給食用精米 強化米 じゃがいも こんにゃく 上白糖 中華ドレッシング
29 (木)	相新音楽祭のため お弁当					
30 (金)		牛乳 麦ごはん どんこ汁 鶏肉の唐揚げ 即席漬	816 31.6 24.3 2.61	牛乳 さけ みそ かつお とり肉	ねぎ にんにく だいこん にんじん ホールコーン	給食用精米 おおむぎ 強化米 じゃがいも バター さとう 片栗粉 サラダ油

学校給食 栄養基準	820	カロリー(kcal)	832
	30.0	タンパク質(g)	33.7
	25.0	脂肪(g)	25.9
	3.0	塩分(g)	3.57
		月平均の 栄養価	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。



10月10日 目の愛護デー

「10・10」を横に倒すと…「10・0」のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど、ついつい目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」などの目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は、目の健康について考えてみましょう。