



# 10月給食こんだて



\*熱量は中高生男子を基準にしています。熱量の単位はKcal(キロカロリー)です。

|     |   |                                                     |     |
|-----|---|-----------------------------------------------------|-----|
| 1日  | 木 | ご飯、メンチカツ、サンチュ、もずくサラダ、味噌汁                            | 781 |
| 2日  | 金 | 豚キムチ丼、春雨サラダ、豆腐と切干大根のスープ、ヤクルト                        | 672 |
| 5日  | 月 | ご飯、チキンカツ、いんげんのソテー、ひじきの炒め煮<br>おろしなめこ汁                | 688 |
| 6日  | 火 | 豚ピビンバ丼、キムチスープ、ファチェ                                  | 627 |
| 7日  | 水 | ご飯、鯖の味噌煮、ぜんまい煮、具沢山味噌汁                               | 671 |
| 8日  | 木 | ☆中学部2年リクエスト☆<br>とろろオクラそば、きのこ信田、ねばねばサラダ<br>ココアミルクプリン | 646 |
| 9日  | 金 | カレーライス、こんにゃくサラダ、ブルーベリーゼリー                           | 685 |
| 13日 | 火 | ピザトースト、かぼちゃサラダ、ポトフ、はちみつレモンゼリー                       | 672 |
| 14日 | 水 | ごはん、いかのハーブ焼、バターソテー、ビーンズサラダ<br>野菜スープ                 | 632 |
| 15日 | 木 | ルーロー飯、台湾風大根と肉団子のスープ、豆花                              | 700 |
| 16日 | 金 | ご飯、豚肉の生姜焼、チーズサラダ、さつま汁                               | 697 |
| 19日 | 月 | ご飯、さんま焼き、大根おろし、辛子和え、味噌汁                             | 725 |
| 20日 | 火 | 豚にら丼、切干大根のごま酢和え、もずくスープ                              | 612 |
| 21日 | 水 | ご飯、八宝菜、棒餃子                                          | 688 |
| 22日 | 木 | かぼちゃのほうとう風、ツナ入りお浸し、クレープ                             | 640 |
| 23日 | 金 | ご飯、鮭のホイル焼、ブロッコリーとツナの和え物<br>クリームシチュー                 | 767 |
| 26日 | 月 | きのこご飯、コーンコロケ、サンチュ、磯辺和え、味噌汁                          | 683 |
| 27日 | 火 | ガーリックトースト、ポークビーンズ、豆乳スープ、みかん                         | 637 |
| 28日 | 水 | ご飯、ヤムニョムチキン、サンチュ、切干大根の甘酢和え<br>味噌汁                   | 681 |
| 29日 | 木 | さつまいもご飯、白身魚のピザ風焼、もやしのカレーサラダ<br>味噌汁                  | 644 |
| 30日 | 金 | ご飯、ししゃものカレーマリネ、ごま和え、切干大根のスープ<br>かぼちゃプリン             | 706 |

\*献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎食つきます。