



10月分献立予定表



こんげつ えいよう きゅうよう かんが
 今月のめあて：栄養と休養を考えよう。

月	火	水	木	金
	1日 小松菜のからしあえ 豚肉の四川ソース むぎごはん 米粉ワンタンスープ	2日 ◎2年生遠足のため弁当日 きのこと入りおひたし ししゃもフライ(2本) ごはん 豚汁	3日 さつまいもスティック ほうれん草のサラダ アップルパン あさりとマカロニのクリーム煮	4日 すりおろしりんごゼリー 刻み昆布の香味あえ 蒸しぎょうざ 1～4年生：1こ 5、6年生：2こ 中華めん からしみそ炒め入りの入ア
	7日 ほうれん草とキャベツのごまあえ 五目たまごやき きのこといもごはん 生揚げとじゃがいものみそ汁	8日 お弁当の日 お弁当の日 わすれずに持ってきましょう。	9日 アーモンドあえ かつおの揚げびたし ごはん 大根と麩のみそ汁	10日 さつまいもとうにゅうプリン ポテトサラダ 食パン ミネストローネスープ
14日 スポーツの日 	15日 茎わかめの五目きんぴら 鮭の塩こうじ焼き ごはん 油揚げとさといものみそ汁	16日 給食なし 昼食を食べずに下校します 	17日 給食なし 昼食を食べずに下校します 	18日 焼き豚入りあえもの 大学いも ソフトめん 五目うどんのかけ汁
21日 のりあえ ちりめんじゃこ ごはん 生揚げの肉みそ煮	22日 ぶどうゼリー アーモンドサラダ ブラック&ホワイトチョコクリーム コッペパン 中華すいとん	23日 切り干し大根のナムル 鶏肉の薬味ソースかけ むぎごはん 小松菜と豆腐のみそ汁	24日 ☆150周年お祝い献立☆ てづくりフルーツゼリー 土佐漬け 牛肉のしぐれ煮 ごはんとお肉をいっしょに食べて手巻きすしにして食べましょう!! ごはん 湯葉のすまし汁	25日 りんご 海藻サラダ きのこと入りカレーライス(むぎごはん)
28日 白菜と塩昆布のあえもの さばみそ煮 ごはん いもだんご汁	29日 ブルーベリーゼリー キャベツとツナのサラダ きなこあげパン ポトフ	30日 大豆もやしのラー油あえ 肉シューマイ 1～4年生：1こ 5、6年生：2こ むぎごはん 生揚げの中華煮込み	31日 ☆つくば市友好姉妹都市献立☆ 納豆 ほうれん草と炒りたまごのあえもの むぎごはん めっぺ汁	

Main menu table with columns for date, dish name, and nutritional components (protein, carbs, fat, etc.).

Summary table for October's nutrition intake (monthly average) for middle school students, including energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins.

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。