



# 10月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p>★エネルギーは主食の量で変わります。 ・超小盛...約-160kcal ・小盛...約-70kcal ・大盛り...約+70kcal</p> 	<p><b>2日《豆腐の日》</b></p> <p>牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ スープ ヨーグルトゼリー</p> <p>エネルギー 886 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 37.5 g 脂質 25.5 g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>牛乳 ごはん 焼肉ポーク 野菜の磯部揚げ 酢の物 味噌汁 果物</p> <p>エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.9 g 脂質 29.3 g</p>	<p><b>4日★バン格拉デシュ料理★</b></p> <p>牛乳 キチュリ 魚のバジャ 玉葱の炒め物 コーンサラダ 大根スープ</p>  <p>エネルギー 887 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.1 g 脂質 30.4 g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>牛乳 麦ごはん A:魚/B:肉のチーズパン粉焼き 野菜炒め 大根サラダ 卵とトマトのスープ 果物</p> <p>エネルギー-A:857/B:896 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.6 g 脂質 29.5 g</p>	9/21 (金)
	<p>「あけぼのめし」はみかんジュースの炊き込みご飯。愛媛の給食では人気メニューだとか。道後温泉ではこれをおにぎりにした「みかんおにぎり」が人気のお土産だそうですよ。意外ですがとてもおいしい！「いもたき」は愛媛の秋の風物詩。愛媛料理で秋を味わってくださいね♪</p>	<p><b>9日</b></p> <p>牛乳 ごはん 鮭の味噌マヨ焼 芋のバターカレー ひじきサラダ すまし汁 果物</p> <p>エネルギー 823 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 36.4 g 脂質 27.2 g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>牛乳 ごはん ポテトオムレツ ごぼうソテー グリーンサラダ 野菜スープ カルピスゼリー</p> <p>エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 29.5 g 脂質 25.7 g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>牛乳 ごはん 肉のトマトソース 玉葱炒め 大根のわさびマヨ和え パンプキンスープ</p> <p>エネルギー 941 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 36.2 g 脂質 36.0 g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>牛乳 青魚の天井 和風サラダ 豚汁 果物</p>  <p>エネルギー 906 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.5 g 脂質 34.7 g</p>
<p><b>15日★愛媛料理★</b></p> <p>牛乳 あけぼのめし いもたき 練ゴマ和え 味噌汁 果物</p> 	<p><b>16日</b></p> <p>牛乳 豆カレーライス 海藻サラダ あさりのスープ フルーツ寒天</p> <p>エネルギー 883 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 27.4 g 脂質 23.3 g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>牛乳 麻婆大根丼 棒餃子 きゅうりのサラダ ベーコンスープ 果物</p> <p>エネルギー 886 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 35.3 g 脂質 31.7 g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>牛乳 栗ご飯 秋刀魚(さんま)の塩焼き 里芋の和風ポテトサラダ 味噌汁 果物</p>  <p>エネルギー 887 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.6 g 脂質 34.2 g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>牛乳 ごはん ミートローフ 人参グラッセ 揚げごぼうのサラダ ひらたけスープ りんごゼリー</p> <p>エネルギー 897 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.9 g 脂質 29.8 g</p>	10/5 (金)
<p><b>22日</b></p> <p>牛乳 サーモンクリームパスタ ハムチーズサラダ 豆のスープ 果物</p> <p>エネルギー 854 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 36.3 g 脂質 30.7 g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>牛乳 ゆかりご飯 手作りさつま揚げ <small>八丈島産のお魚です</small> サツマイモ煮 山葵和え 味噌汁 果物</p> <p>エネルギー 859 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 35.5 g 脂質 20.2 g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>牛乳 タコスライス フーイリチー もずくスープ ゴマプリン</p> <p>エネルギー 907 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.9 g 脂質 34.5 g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>牛乳 ごはん 厚揚げ酢豚風 バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ 果物</p> <p>エネルギー 860 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.7 g 脂質 24.1 g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>牛乳 麦ごはん 鯖の竜田揚げ 根菜の金平 大根とワカメの酢味噌和え いものこ汁 果物</p> <p>エネルギー 891 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 34.5 g 脂質 29.5 g</p>	10/12 (金)
<p><b>29日【2年のみ休】</b></p> <p>牛乳 照り焼きパーガー イタリアンサラダ トマトスープ フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 840 kcal 食塩相当量 3.9 g たんぱく質 29.9 g 脂質 35.8 g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>牛乳 麦ごはん 鶏肉のカレー醤油焼 さつま揚げ カリフラワーサラダ 味噌汁 ミルクゼリー(柚子ソース)</p> <p>エネルギー 919 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 36.4 g 脂質 29.7 g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>牛乳 ごはん ゴマオイスター炒め しょうが風味サラダ 干しエビのスープ 南瓜プリン</p>  <p>エネルギー 918 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 32.2 g 脂質 29.6 g</p>	<p><b>★3日バン格拉デシュ料理★「キチュリ」「魚のバジャ」</b> バン格拉デシュのごはんは、香辛料が効いた辛いものが多いそうです。「キチュリ」は、米と豆を香辛料と一緒に煮込んだ料理で、ベンガル(インド・バン格拉デシュがある地方)風おじやといわれます。生姜が効いているので体が温まります。「魚のバジャ」は、魚に塩とターメリック(香辛料)をまぶして揚げる、シンプルな料理です。</p>		10/19 (金)

※献立は都合により変更することがあります。