

# 10月給食もいっつけ表



今月のめあて いろいろな食べ物を食べよう

中津川市坂下学校給食共同調理場 TEL 75-2275

月	火	水	木	金
<b>1日</b> エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.6 g 食塩 2.2 g 田舎煮、豚肉の生姜焼き、麦ご飯、磯香汁	<b>2日</b> エネルギー 681 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩 3.2 g ちんげん菜のサラダ、さつま芋かりんとう、しょうゆラーメン	<b>3日</b> エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.4 g 食塩 3.4 g りんご、ほうれん草の磯和え、さばのみそ煮、麦ご飯、こんさいじる根菜汁	<b>4日</b> エネルギー 679 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.8 g 海藻サラダ、ひじきポテト、秋の香りカレーライス	<b>5日</b> エネルギー 694 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.9 g 食塩 2.7 g みずな水菜サラダ、いわしのマリネ、ブルーベリージャム、食パン、白菜のクリームスープ
<b>8日</b> たいいくひ 体育の日	<b>9日</b> エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.5 g 食塩 2.1 g イタリアンサラダ、焼きウインナー、ミートソーススパゲティ	<b>10日</b> エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.2 g 食塩 3.0 g ブルーベリーゼリー、ひじきの炒め煮、いかの更紗揚げ、麦ご飯、あかだし	<b>11日</b> エネルギー 600 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 15.4 g 食塩 5.4 g きんぴらごぼう、鮭の塩麹漬け焼き、わかめご飯、ごじる真汁	<b>12日</b> エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.8 g 食塩 3.6 g わかめサラダ、あき秋のグラタン、黒コッパン、コンソメスープ
<b>15日</b> じゅうさんやこんだて エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.6 g 食塩 3.8 g ほうれん草のごま和え、焼きししゃも、くり栗おこわ、じゅうさんやじる十三夜汁	<b>16日</b> エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.9 g 食塩 2.8 g やまおかいと かんてん山岡糸寒天の和え物、さつま芋こめおこし米粉蒸しパン、うどん	<b>17日</b> エネルギー 695 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 27.1 g 食塩 2.0 g 切り干し大根の煮物、揚げ出し豆腐(きのこあんかけ)、麦ご飯、豚汁	<b>18日</b> エネルギー 675 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 30.6 g 食塩 2.2 g チーズ、小松菜の煮浸し、さんまの塩焼き、麦ご飯、ごもくじる五目汁	<b>19日</b> 食育の日 エネルギー 763 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.1 g 食塩 1.9 g かみかみサラダ、フライビーンズ、ドライカレーライス
<b>22日</b> エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3.7 g 中華サラダ、はるま春巻き、焼きそば	<b>23日</b> エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.8 g 食塩 2.7 g ごぼうのごま煮、おろしハンバーグ、麦ご飯、かき玉汁	<b>24日</b> エネルギー 687 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.8 g 食塩 3.5 g れんこんさんぴら、さばの竜田揚げ、さつま芋ご飯、大豆の変身汁	<b>25日</b> エネルギー 730 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 29.0 g 食塩 3.1 g マンナンサラダ、とりにく鶏肉のマスタード焼き、りんごジャム、あき秋のパン、クリームシチュー	<b>26日</b> エネルギー 754 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 31.0 g 食塩 3.1 g かぼちゃプリンタルト、だいこん大根サラダ、タンドリーチキン、ピラフ、ABC、マカロニスープ
<b>29日</b> エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.5 g 食塩 2.9 g ごぼうサラダ、ぎせい豆腐、きしめん、花かつお	<b>30日</b> エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.0 g 食塩 1.9 g みずな水菜のゆかり和え、はたはたの唐揚げ、麦ご飯、かんづき関東煮	<b>目によい食べ物</b> 10月10日は目の愛護デーです。 <b>ビタミンA・カロテン</b> にんじん、ほうれん草、うなぎ など <b>アントシアニン</b> なす、ブルーベリー など		

○ 学校行事や材料の都合で献立内容を変更することがあります。  
 ○ 学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JAグループの一部助成を受けています。  
 ○ 栄養価は小学校中学年の値です。

