

10月中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



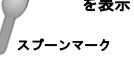
給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。



献立表の表部分: 3日(月) プルコギ かれのい から揚げあんかけ 小松菜の卵スープ, 4日(火) 豚肉の マスタード焼き ちんげん菜のソテー さつま汁, 5日(水) 八宝菜 焼きギョーザ 春雨の甘酢煮 ツナコーン, 6日(木) 豚キムチ ちくわの天ぷら 中華スープ, 7日(金) とりすき あじの香草焼き キャベツのごま酢かけ かき揚げ

献立表の画像と栄養情報部分: 各献立の画像とアレルギー対応表、エネルギー、たんぱく質、脂質の値。

献立表の表部分: 10日(月) スポーツの日, 11日(火) 厚揚げと キャベツのみそ炒め 長崎天ぷら タンホータン, 12日(水) デミグラスソース ハンバーグ キャロットソテー 豆かりんとう 白菜のゆずびたし, 13日(木) カレー豆腐 揚げシューマイ ちんげん菜スープ フルーツゼリー, 14日(金) みそおでん さばの塩焼き 三色おひたし もやしのからしあえ

献立表の画像と栄養情報部分: スポーツの日の献立と11-14日の献立の画像と栄養情報。

献立表の表部分: 17日(月) じゃがいもの グラタン きのこペンネ ミネストローネ, 18日(火) いわし天ぷら 豚肉のごま風味 ★せんべい汁 ふりかけ, 19日(水) キーマカレー チキンナゲット 和風サラダ フルーツコンポート, 20日(木) さんまのみぞれかけ じゃがいものうま煮 塩ちゃんこ汁, 21日(金) パッタイ ガイヤーン ★せんぎり大根の酢の物 ひじき入り ポテトサラダ

献立表の画像と栄養情報部分: 17-21日の献立の画像と栄養情報。

献立表の表部分: 24日(月) 白身魚フライ (ソース添え) 高野豆腐のふくめ煮 ★秋のキノコ 増し増しとん汁, 25日(火) 鶏肉のから揚げ おろしソース 浦上そぼろ すまし汁, 26日(水) 肉じゃが 卵焼き もやしの甘酢炒め 大豆の磯煮, 27日(木) トマトクリームペンネ ベイクドパンプキン スープ煮, 28日(金) 鶏肉の照り焼き 小松菜の甘辛炒め煮 卵の花 さつまいもの天ぷら

献立表の画像と栄養情報部分: 24-28日の献立の画像と栄養情報。

献立表の表部分: 31日(月) チキンカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー

献立表の画像と栄養情報部分: 31日の献立の画像と栄養情報。

中学生アイデア料理

●18(火)せんべい汁
東北地方の郷土料理で、南部せんべいを入れた汁物です。煮干しでとっただし汁を使用します。浜寺中学校3年生のアイデア料理です。
●21日(金)せんぎり大根の酢の物
小松菜や切干大根はカルシウムを多く含みます。疲労回復を助ける効果がある酢で味付けしました。深井中央中学校3年生のアイデア料理です。
●24日(月)秋のキノコ増し増しとん汁
みんなの好きな豚汁に、秋が旬のきのこをたくさん入れました。陵南中学校3年生のアイデア料理です。

★旬の食べ物

にんじん
一年中手に入りやすいにんじんですが、旬は春と秋です。目によいといわれているβカロテンが多く、特に皮の近くに多く含まれています。給食の献立にはよく登場し、キャロットソテーなどいろいろがよいですね。

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。