

10月献立

中央中学校 スクールランチ

月	火	水	木	金
			1	2
	<10月の平均栄養価> エネルギー 376kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.7g 食塩 3.0g		☆ かきたますまし汁 ★ ホイコーロー 揚げギョウザ2個 レンコンサラダ ブロッコリーの塩昆布和え	☆ チンゲン菜のコンソメスープ ★ 手作りソーストンカツ もやしとウィンナーのソテー 白菜のコールスローサラダ カレーポテト
			E 392kcal P 18.3g 食塩 2.6g F 20.6g	E 349kcal P 14.8g 食塩 3.1g F 20.9g
5	6	7	8	9
☆ コーンスープ ★ キャベツメンチカツ 1食用中濃ソース ミニオムレツチリソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ ひじきの煮付け	☆ 豚汁 ★ ほっけの照り焼き さつま芋のかき揚げ 肉団子のトマトソースかけ 切干大根の旨煮 法連草ソテー	☆ 豆乳野菜スープ ★ ハムカツ ペペロンチーノマカロニ 南瓜のそぼろあんかけ パインみかん缶詰	定期テスト 1日目	☆ キーマカレー ★ 豆腐ハンバーグ 大根のしらすサラダ 1食用中華ドレッシング 福神漬け りんご
E 408kcal P 13.9g 食塩 3.2g F 20.6g	E 376kcal P 19.4g 食塩 3.3g F 17.8g	E 350kcal P 16.4g 食塩 2.7g F 13.5g		E 414kcal P 20.1g 食塩 3.6g F 17.8g
12 スポーツの日	13	14	15	16
ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 緑 → エビ 青 → しらす・魚卵	☆ ワカメスープ ★ ハンバーグホワイトソース フライドポテト がんもと揚げナスの煮物 チンゲン菜マカロニソテー フルーツ杏仁	☆ 味噌汁（麩・小松菜） ★ 肉じゃがコロッケ 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレッシング 金平ごぼう インゲンの黒ゴマ和え	☆ すまし汁（もやし・えのき） ★ 鯖の味噌煮 キャベツカレーソテー さつま揚げの金平 法連草の彩り和え	県大会
	E 394kcal P 14.3g 食塩 3.0g F 22.6g	E 371kcal P 14.7g 食塩 2.9g F 20.2g	E 331kcal P 26.5g 食塩 3.3g F 16.6g	
19	20 広島県郷土料理	21	22	23
☆ 味噌汁（じゃが芋・小松菜） ★ さんまの蒲焼き なすとウィンナーの味噌炒め エビとチンゲン菜の中華風旨煮 黄桃缶詰	☆ 豆腐のすまし汁 ★ 呉の肉じゃが 手作りかき揚げ お好み焼き風オムレツ 法連草のしらす和え	☆ 玉子と白菜の中華スープ ★ 酢鶏 さつま芋サラダ 小松菜のナムル 蒸しシュウマイ	☆ 打ち豆のポタージュ ★ 手作り白身フライ 1食用中濃ソース ナポリタンスパゲティ 小松菜のサラダ バナナ	☆ カレーうどんのだし ★ コーンコロッケ うどん 白菜の即席漬け 大豆のおかか煮
E 340kcal P 18.0g 食塩 3.0g F 18.6g	E 372kcal P 12.6g 食塩 3.6g F 22.9g	E 436kcal P 19.8g 食塩 2.6g F 24.1g	E 406kcal P 17.9g 食塩 3.4g F 15.7g	E 392kcal P 16.5g 食塩 2.7g F 16.8g
26	27	28 プラスワン給食	29	30 ハロウィンメニュー
☆ 味噌汁（花麩・小松菜） ★ 鮭の照り焼き 豚肉と茎ワカメの金平 ちくわの天ぷら ナタデココフルーツ	☆ 味噌ラーメンスープ ★ 春巻き ラーメン ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 法連草の白ゴマ和え	☆ 打ち豆入りミネストローネ ★ 吉川ナスミンチカツ ロングウィンナー 青じそときのこのスパゲティ うららサラダ みかん	☆ 味噌汁（豆腐・なめこ） ★ すき焼き風煮 クリーミーコーンコロッケ レンコンの金平 平インゲンのかつお和え	☆ かぼちゃのクリームシチュー ★ 照り焼きハンバーグ ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ パリッシュ
E 313kcal P 20.6g 食塩 2.5g F 12.7g	E 366kcal P 12.1g 食塩 3.0g F 16.0g	E 368kcal P 13.0g 食塩 2.9g F 20.3g	E 337kcal P 16.5g 食塩 2.9g F 15.7g	E 432kcal P 17.7g 食塩 3.7g F 23.7g
☆★は保温のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				

※市が月額 1,500円 /人を補助するため、保護者負担額は月額 5,200円に据え置かれています。