

10月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
		1	2	3
 さばえ食育 ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 緑 → 卵・エビ 青 → しらす・魚卵	9日は「ふくいの食育推進事業」の地場産プラスワン給食献立で「吉川ナス入りみそメンチカツ」を提供します。お楽しみに！	☆味噌汁（じゃが芋・ワカメ） ★鶏肉の照り焼き マカロニミートソース炒め 金平ごぼう 法連草ののり和え E 343kcal P 21.4g 食塩 3.0g F 18.0g	☆ワントンスープ ★八宝菜 バンサンスー アメリカンドッグ レンコンのおかか煮 E 357kcal P 13.4g 食塩 3.5g F 13.1g	☆チキンカレー ★手作り白身フライ 海藻サラダ 福神漬け りんご E 390kcal P 18.3g 食塩 3.3g F 17.7g
6	7	8 定期テスト1日目	9 プラスワン献立	10 アイアン献立
☆生姜味噌おでん ★チーズはんぺんフライ キャベツカレーソーテー ミニオムレツ ブロッコリーのかつお和え E 344kcal P 14.4g 食塩 2.9g F 19.6g	☆豚汁 ★鯖の照り焼き じゃが芋と小松菜の そばろあんかけ イタリアンサラダ ナタデココパイン E 354kcal P 27.5g 食塩 3.0g F 16.7g	☆防災食体験 （温めずに食べる野菜カレー） ※ご飯と箸は持参してください	☆打ち豆の味噌汁 ★吉川ナス入りみそメンチカツ ロングウイナー じゃが芋の田舎煮 小松菜の塩昆布和え みかん E 368kcal P 15.9g 食塩 3.0g F 20.7g	☆麻婆豆腐 ★春巻き・揚げギョウザ 角天と 三角こんにゃくの煮物 さつま芋サラダ 切干大根のハリハリ漬け E 403kcal P 16.4g 食塩 3.0g F 20.1g
13 スポーツの日	14	15	16	17
<10月の平均栄養価> エネルギー 383kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.1g 食塩 3.0g	☆コーンスープ ★肉じゃがコロケ 塩焼きそば 大野里芋と絹厚揚げの 田楽味噌かけ フルーツ杏仁 E 452kcal P 10.0g 食塩 3.3g F 19.2g	☆味噌汁（豆腐・なめこ） ★豚すき焼き風煮 ジャーマンポテト ごぼうと豆のサラダ 法連草と切干大根のゴマ和え E 432kcal P 20.2g 食塩 3.3g F 23.4g	☆カレーうどんだし ★鶏肉の天ぷら さつま芋の天ぷら うどん キャベツのゆかり和え オレンジ E 441kcal P 18.8g 食塩 2.4g F 22.0g	秋季新人 競技大会
20 歯っぴー献立	21	22	23	24 鹿児島県郷土料理
☆ABCマカロニスープ ★ハンバーグデミグラスソース フライドポテト 北海道カップグラタン ひじきと大根の炒り煮 黄桃缶詰 E 371kcal P 12.8g 食塩 3.5g F 19.2g	☆玉子の中華スープ ★酢鶏（黒酢風あんかけ） 刻み昆布とじゃが芋の五目煮 もやしのナムル こんにゃくのおかか煮 E 320kcal P 15.4g 食塩 3.0g F 17.7g	☆味噌汁（キャベツ・油揚げ） ★手作りソーストンカツ きのこペロンチーノ スパゲティ 大根サラダ バナナ E 358kcal P 15.5g 食塩 2.7g F 16.2g	☆豆乳スープ ★たっぷりベーコンフライ ブロッコリーサラダ うの花の炒り煮 ダイスカットゼリー （あまおう） E 372kcal P 12.8g 食塩 2.5g F 20.4g	☆さつま汁 ★秋鮭の照り焼き 厚焼玉子 がね（さつま芋のかき揚げ） さつま揚げの金平 オクラの塩昆布和え E 340kcal P 21.3g 食塩 2.8g F 14.6g
27	28	29	30	31 ハロウィン献立
☆すまし汁（豆腐・えのき） ★鯖の味噌煮 ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 五目金平 揚げシュウマイ E 431kcal P 24.2g 食塩 3.0g F 24.4g	☆味噌野菜ラーメンスープ ★鶏肉の唐揚げ ラーメン さつま芋サラダ インゲンのしらす和え E 401kcal P 18.2g 食塩 3.1g F 18.0g	☆ミネストローネ ★エビグラタンフライ 豚肉と茎わかめの金平 切干大根の中華サラダ オレンジ E 314kcal P 11.0g 食塩 3.1g F 16.1g	☆味噌汁（もやし・麩） ★肉じゃが 揚げ出し豆腐おろしあんかけ コールスローハムサラダ 小松菜の彩り和え E 342kcal P 16.2g 食塩 3.3g F 18.2g	☆クリームシチュー ★ソースキャベツメンチカツ カリフラワーサラダ 法連草ソーテー カスタードワッフル E 543kcal P 17.2g 食塩 3.8g F 27.8g
☆☆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。				