



令和5年10月献立表



献立に使われている材料などを確認する場合は裏面で！！

月	火	水	木	金
2 麦ご飯 肉じゃが ソーメンサラダ つみれ汁 牛乳 837 kcal	3 ご飯 白身魚のヨーグルトソースかけ キャベツのごま和え 豚汁 牛乳 948 kcal	4 ジャージャー麺 揚げ春巻き フルーツポンチ 牛乳 907 kcal	5 沖縄県メニュー ☆タコライス ゴーヤチャンプルー もずくスープ 国産果汁みかんゼリー 牛乳 966 kcal	6 ゆかりご飯 長崎天ぷら 三色なます 茶碗蒸し 牛乳 854 kcal
スポーツの日 kcal	10 麦ご飯 豚肉の味噌炒め キャベツのソテー ポテトスープ 牛乳 775 kcal	11 ご飯 鶏すき さつま芋の和風サラダ フルーツ(柿) 牛乳 908 kcal	12 鯨カレー ほうれん草のサラダ ぶどうゼリー 牛乳 872 kcal	13 ご飯 ぶりの照り焼き ☆筑前煮 ワンタン汁 牛乳 833 kcal
16 ご飯 白身魚のフライ コールスロー サラダ ポタージュスープ 牛乳 840 kcal	17 ご飯 家常豆腐 ☆大学芋 中華スープ 牛乳 982 kcal	18 麦ご飯 和風ミートローフ 豆腐サラダ わかめの味噌汁 牛乳 898 kcal	19 麦ご飯 鶏肉のレモン漬け もやしサラダ ニラ卵スープ 牛乳 830 kcal	20 カレーピラフ(麦) じゃが芋のベーコン煮 野菜スープ 牛乳 787 kcal
23 麦ご飯 八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ 牛乳 770 kcal	24 ☆ミート スパゲッティ スパニッシュ オムレツ クラムチャウダー 牛乳 804 kcal	25 麦ご飯 サバの揚げ煮 冬瓜のそぼろ あんかけ 厚揚げの味噌汁 牛乳 917 kcal	26 ご飯 五島三菜入り厚焼卵 じゃが鯨 春雨スープ 牛乳 867 kcal	27 シーフードドリア シーザーサラダ 南瓜のスープ マンゴプリン 牛乳 858 kcal
30 ちゃんぽん あじすり身揚げ マーラカオ 牛乳 803 kcal	31 ハロウィンメニュー ご飯 南瓜のひき肉フライ パンプキン サラダ オニオンスープ ハロウィンゼリー 牛乳 923 kcal	 やっと暑さも落ち着いて、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」といわれるように、秋は食べ物がおいしい季節です。季節の食べ物に触れ、秋を感じるのもいいですね。季節の変わり目なので、体調管理にはいつも以上に気を付けて、寒い冬に備えましょう。		
※天候や仕入れの都合により、献立は予告なく一部変更することがあります。			月平均エネルギー: 865 kcal	
☆☆☆食堂や廊下に掲示してあるとおり、給食の申込と取消の期日は次のようになっています☆☆☆				
毎月分	前月の15日までに申込書、前月の2日までに取消願を提出 例：11月分を申し込む場合は10月15日まで			
☆印・・・生徒/先生リクエストメニュー				