

# 10月 給食もいつけ表と栄養価

	月	火	水	木	金						
献立		1	2 新人戦 (中学校)	3	4 完歩大会 (中学校)						
		<p>おかかあえ / あつやき たまご</p> <p>ひじきごはん さつまじる</p>	<p>キャベツの / ちくわの ふうみづけ いそべあげ</p> <p>おおむぎめん きのこの ごもくじる</p>	<p>ごますあえ / さばの しょうゆこうじ</p> <p>ごはん やき ふくめに</p>	<p>きりぼし / とりにくの だいこんの / こしょうあげ</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん なめこの たまごスープ</p>						
		小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校		
		エネルギー	614 kcal	779 kcal	665 kcal	- kcal	683 kcal	867 kcal	638 kcal	- kcal	
		たんぱく質	25.0 g	32.5 g	30.7 g	- g	25.1 g	32.6 g	23.6 g	- g	
塩分	2.4 g	2.8 g	3.4 g	- g	2.5 g	2.9 g	2.1 g	- g			
献立	7	8	9	10 目の愛護デー献立	11						
	<p>カレー / とりにくの きんぴら / アップルソース</p> <p>ごはん やき うちまめじる</p>	<p>しおこんぶ / あげぎょうざ あえ</p> <p>ごはん とうふの ちゅうかに</p>	<p>りんごジャム</p> <p>ポテトサラダ / ほうれんそう オムレツ</p> <p>こめこパン コーン シチュー</p>	<p>ブルーベリー ゼリー</p> <p>とりにくと / さけの だいすの / もみじやき</p> <p>にもの かぼちゃの ごはん ごまみそじる</p>	<p>かぶの / いかの そくせきづけ たつたあげ</p> <p>ごはん あつあげの みそじる</p>						
	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校			
	エネルギー	637 kcal	808 kcal	685 kcal	870 kcal	663 kcal	842 kcal	661 kcal	839 kcal	665 kcal	845 kcal
	たんぱく質	28.1 g	36.5 g	24.6 g	32.0 g	26.5 g	34.5 g	29.8 g	38.7 g	27.1 g	35.2 g
塩分	2.2 g	2.6 g	2.5 g	2.9 g	3.1 g	3.5 g	1.9 g	2.4 g	2.1 g	2.5 g	
献立	16 食育の日	17	18	19 中学校給食なし							
	<p>そうめん さつまもち かぼちゃの / とだいすの ちゅうか あげに</p> <p>サラダ じゃやさいの ゆで しおこうじ ちゅうかめん ラーメンスープ</p>	<p>カラフル</p> <p>やさしいため / さんまの とさに</p> <p>ごはん さといもの みそじる</p>	<p>とりにくの からしあえ / みそマヨネーズ</p> <p>ごはん やき ちゃんこ スープ</p>								
	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校					
	エネルギー	692 kcal	879 kcal	642 kcal	815 kcal	650 kcal	826 kcal				
	たんぱく質	26.3 g	34.2 g	22.3 g	29.0 g	25.1 g	32.6 g				
塩分	3.0 g	3.4 g	2.1 g	2.5 g	2.0 g	2.4 g					
献立	21 振替休日	22 即位礼正殿の儀	23	24 阿賀町音楽発表会	25 日本食の日(青森県)						
	<p>わかめ / ゆきつばきうどんで サラダ ナポリタン</p> <p>せわり たまご コッパパン コーンスープ</p>	<p>ブロッコリー サラダ</p> <p>あきやさいカレー</p>	<p>たくあんあえ / しろみざかなの にんにくソース</p> <p>ごはん がけ せんべいじる</p>								
	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校					
	エネルギー	630 kcal	800 kcal	661 kcal	839 kcal	672 kcal	853 kcal				
	たんぱく質	24.5 g	31.9 g	18.9 g	24.6 g	27.3 g	35.5 g				
塩分	3.2 g	3.6 g	2.4 g	2.9 g	2.5 g	2.9 g					
献立	28	29	30	31	19 中学校給食なし						
	<p>フランスゼリー</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ちゅうかどん</p>	<p>なまあげの のりすあえ / オイスターソース いため</p> <p>わかめの まいたけごはん みそじる</p>	<p>きりこんに / さけの やきづけ</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>かぼちゃプリン</p> <p>はくさいサラダ</p> <p>カレーピラフ ハロウィン スープ</p>	<p>アーモンド あえ / ハンバーグ きのこソース</p> <p>ごはん すましじる</p>						
	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校	小学校 (中学年)	中学校					
	エネルギー	666 kcal	846 kcal	664 kcal	843 kcal	628 kcal	798 kcal	681 kcal	865 kcal	648 kcal	- kcal
	たんぱく質	23.5 g	30.6 g	24.6 g	32.0 g	27.5 g	35.8 g	25.1 g	32.6 g	23.8 g	- g
塩分	2.4 g	2.8 g	2.4 g	2.8 g	2.2 g	2.6 g	2.4 g	2.9 g	2.1 g	- g	

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。  
\* 学校の給食予定は変更となる場合がありますので、学校からのたよりでご確認ください。