

10月 給食もいつけ表と栄養価

	月	火	水	木	金											
献立		1  おかかあえ / あつやき たまご ひじきごはん さつまじる	2 新人戦 (中学校)  キャベツの / ちくわの ふうみづけ いそべあげ おおむぎめん きのこの ごもくじる	3  ごますあえ / さばの しょうゆこうじ ごはん やき ふくめに	4 完歩大会 (中学校)  きりぼし / とりにくの だいこんの / こしょうあげ ナムル ごはん なめこの たまごスープ											
		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  カレー / とりにくの きんぴら / アップルソース やき ごはん うちまめじる	8  しおこんぶ / あげぎょうざ あえ ごはん とうふの ちゅうかに	9  りんごジャム ポテトサラダ / ほうれんそう オムレツ ごめこパン コーン シチュー	10 目の愛護デー献立  ブルーベリー ゼリー とりにくと / さけの だいすの / もみじやき にもん かぼちゃの ごはん ごまみそじる	11  かぶの / いかの そくせきづけ たつたあげ ごはん あつあげの みそじる											
						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  そうめん さつまいも かぼちゃの / とだいすの ちゅうか あげに サラダ じばやさいの ゆで しおこうじ ちゅうかめん ラーメンスープ	17  カラフル やさいいため / さんまの とさに さといもの ごはん みそじる	18  とりにくの からしあえ / みそマヨネーズ やき ごはん ちゃんこ スープ													
				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	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  わかめ / ゆきつばきうどんで サラダ ナポリタン せわり たまご コッパパン コーンスープ	24 阿賀町音楽発表会  ブロッコリー サラダ あきやさいカレー	25 日本食の日(青森県)  たくあんあえ / しろみざかなの にんにくソース ごはん がけ せんべいじる											
						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  ラ・フランスゼリー はるさめサラダ ちゅうかどん	29  なまあげの のりすあえ / オイスターソース いため わかめの まいたけごはん みそじる	30  きりこんに / さけの やきづけ ごはん とんじる	31  かぼちゃプリン はくさいサラダ ハロウィン カレーピラフ スープ	19 中学校給食なし  アーモンド あえ / ハンバーグ きのこソース ごはん すましじる											
						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。