

☆10月分 給食献立



月	火	水	木	金
	1 ・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のにんにくみそ焼き ・磯香和え ・ごぼうのみそ汁 熱 840kcal た 35.5g	2 ・ジャンバラヤ ・牛乳 ・ごろっとかぼちゃパイ ・チンゲン菜のスープ 小中統一献立 熱 823kcal た 30.8g	3 ・スタミナ丼 ・牛乳 ・カニカマサラダ ・玉ねぎのかきたま汁 熱 928kcal た 36.2g	4 ・ご飯 ・牛乳 ・いわしのオレンジ煮 ・ひじきの五目煮 ・小松菜のみそ汁 熱 744kcal た 29.9g
7	8	9	10	11
・ご飯 ・牛乳 ・鶏肉の塩麴焼き ・きんぴらごぼう ・白菜のみそ汁 熱 798kcal た 34.8g	・ご飯 ・牛乳 ・鮭の黄金焼 ・ひじきソテー ・玉ねぎのみそ汁 熱 874kcal た 41.4g	・肉うどん ・ジョア(マスカット) ・カラフルサラダ ・人参とチーズの蒸しパン 熱 718kcal た 29.6g	・ご飯 ・牛乳 ・チキンのマーマレード焼き ・シーザーサラダ ・ミネストローネスープ ・秋田県産ブルーベリーゼリー 熱 935kcal た 38.3g	・チキンカレー ・牛乳 ・コールスローサラダ ・シュガーパイ 熱 993kcal た 33.4g
14	15	16	17	18
スポーツの日 	秋季休業日 	秋季休業日 	・ご飯 ・牛乳 ・ささみチーズフライ ・ブロッコリーのベベロンチーノ ・コーンスープ 熱 964kcal た 32.7g	・ご飯 ・牛乳 ・焼き餃子 ・春雨の中華炒め ・かにたま風スープ 熱 770kcal た 25.0g
21	22	23	24	25
・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のしょうが焼き ・野菜のおかか和え ・わかめのみそ汁 熱 820kcal た 34.1g	・ご飯 ・牛乳 ・鶏肉マヨカレー焼き ・もやしとハムサラダ ・春雨スープ 熱 801kcal た 35.6g	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・筑前煮 ・えのきのみそ汁 2年職場体験 熱 861kcal た 35.3g	・ご飯 ・牛乳 ・鶏の米粉塩から揚げ ・ほうれん草のごま和え ・切干大根のみそ汁 五中食堂 2年職場体験 熱 890kcal た 35.1g	・米粉パン ・牛乳 ・秋田県産ブルーベリージャム ・切干大根のツナマヨサラダ ・さつまいもシチュー 五中食堂 2年職場体験 熱 816kcal た 31.7g
28	29	30	31	
・ご飯 ・牛乳 ・焼き餃子 ・豚肉とキャベツの 甘みそ炒め ・わかめのみそ汁 熱 846kcal た 32.2g	・黒糖パン ・牛乳 ・ミルクコーヒー ・ミートボール ・コールスローサラダ ・ABCスープ 図書コラボ給食 熱 592kcal た 20.7g	・ご飯 ・のりの佃煮 ・牛乳 ・照り焼きチキン ・ツナサラダ ・豆腐のみそ汁 熱 798kcal た 37.2g	・わかめご飯 ・牛乳 ・チーズフォンデュクロック ・棒棒鶏サラダ ・かぼちゃのスープ 熱 836kcal た 24.9g	 <p>今月の五城目産食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お米・みそ・枝豆 ・たまねぎ・パプリカ ・たけのこ水煮・かぼ缶