



10月の献立



京丹後市立大宮中学校
令和元年9月30日 発行

10月は秋の食材をたくさん使用した献立を計画しています。特に、さつまいも、ごぼう、サンマを使った料理が多いです。秋の味覚を楽しんでください。

給食栄養摂取基準（中学生）
エネルギー：830kcal
たんぱく質：34.0g

月 (MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)
	1	2	3	4
	エネルギー：783kcal たんぱく質：30.1g	エネルギー：873kcal たんぱく質：29.9g	エネルギー：833kcal たんぱく質：28.4g	エネルギー：816kcal たんぱく質：28.2g
	ごはん かぼちゃと鶏肉の NEW 香り揚げ きゅうりの酢の物 沢煮椀 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ごぼうサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の甘辛煮 キャベツとピーマンの 昆布あえ にらたま汁 牛乳	さつまいもごはん サンマの松前煮 NEW 秋なすのごまあえ かぼちゃの味噌汁 牛乳
7	8	9	10	11
	エネルギー：764kcal たんぱく質：28.4g	エネルギー：812kcal たんぱく質：33.7g	エネルギー：765kcal たんぱく質：22.9g	エネルギー：825kcal たんぱく質：32.7g
7日・8日 中間テスト 	麦ごはん 八宝菜 わかめとえのきの 炒り煮 根菜チップス 牛乳 歯の日	ごはん サバのごま味噌焼き 即席漬け ごぼうの味噌汁 牛乳	ごはん 豆入りサモサ NEW きのこのソテー キャベツの コンソメスープ 牛乳	栗入り赤飯 豚肉の生姜焼き アーモンドあえ かきたま汁 牛乳
14	15	16	17	18
	エネルギー：886kcal たんぱく質：27.3g	エネルギー：732kcal たんぱく質：31.3g	エネルギー：875kcal たんぱく質：30.1g	エネルギー：833kcal たんぱく質：31.4g
 体育の日	麦ごはん スイートカレー 梨のサラダ 福神漬け 牛乳	きのこごはん（特裁米） 特別栽培米は、5日間提供します。 すごもり卵 キャベツのおかかあえ 麩のすまし汁 牛乳	ごはん（特裁米） 豚肉のハリハリキムチ炒め うずら卵のスープ 黒糖とさつまいもの NEW 蒸しパン 牛乳	ごはん（特裁米） キスの甘辛がらめ 九条ねぎのサラダ さつまいも汁 牛乳 たんご・食の日
21	22	23	24	25
エネルギー：926kcal たんぱく質：31.9g		エネルギー：908kcal たんぱく質：28.3g	エネルギー：882kcal たんぱく質：35.9g	エネルギー：743kcal たんぱく質：29.5g
ごはん（特裁米） さつまいものかき揚げ 豚肉とねぎの酢味噌あえ ふしめん汁 牛乳	即位礼正殿の儀 	ごはん（特裁米） ハンバーグきのこソース ゆで野菜 さつまいもポタージュ 牛乳	ごはん プリプリ中華炒め NEW もやしのナムル 大豆のしゃりしゃり揚げ 牛乳	秋の吹き寄せごはん ツナ入りおひたし 味噌けんちん汁 新興梨 牛乳
28	29	30	31	
エネルギー：844kcal たんぱく質：30.4g	エネルギー：864kcal たんぱく質：28.8g	エネルギー：935kcal たんぱく質：34.4g	エネルギー：807kcal たんぱく質：26.4g	
親子丼 きんぴらごぼう スイートポテト 牛乳	ごはん おからボール 大根ゆかり漬け 春雨スープ 牛乳	ごはん サンマの蒲焼き 信田あえ 豚汁 牛乳	ベーコンライス ササミと小松菜のサラダ 大根の ジュリエンスープ かぼちゃのカップケーキ 牛乳 ハロウィン 	

気象状況、食材価格等により献立内容や食材を変更する場合があります。ご了承ください。