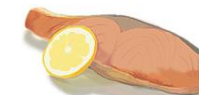


[10 月 献 立 表]

月	火	水 1日	木 2日 全校清掃	金 3日
10月		チキンカレーライス 牛乳 ホタテ風味柱フライ ポテトサラダ インゲンソテー ボイルキャベツ  88	ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 南瓜の煮付け 揚げ出し豆腐 小松菜の煮浸し、豚汁  89	ソースカツ丼 牛乳 竹輪の磯辺揚げ レンコンきんぴら 切り干し大根酢の物 味噌汁  90
		エネルギー 898 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 948 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.1 g
6日 考査前短縮（～8日）	7日	8日	9日 中間考査（～17日）	10日
ご飯 牛乳 チキン南蛮 高野豆腐含め煮 ピーマンじゃこ炒め 白菜サラダ、中華スープ  91	ご飯 牛乳 焼肉 じゃがいもと茄子の煮物 ほうれん草かつお和え 味噌汁（麴）  92	ご飯麺セット 牛乳 チャンポン麺 竹輪のカレー揚げ 炒り豆腐 ブロッコリーかつお和え  93	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き かぼちゃの天ぷら 金平ごぼう 味噌汁（油揚げ）  94	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 コーンときゅうりのサラダ 薩摩芋と竹輪天ぷら 味噌汁  95
エネルギー 899 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.9 g
13日	14日	15日 開校記念日	16日	17日 体験型進路説明会
スポーツの日 	唐マヨ丼 牛乳 さつま芋レモン煮 いんげんピーナッツ和え 豆腐のスープ  96		ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 豆腐のあんかけ こんにゃくとごぼう煮 ほうれん草とハムのソテー、すまし汁  97	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き ニラ玉 鶏と野菜のスープ、大学芋  98
エネルギー 908 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 916 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 5.6 g		エネルギー 891 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.6 g	
20日	21日	22日 4限HR（～24日）	23日	24日
ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ スパサラダ 茄子とピーマン揚げ煮 小松菜ソテー、味噌汁  99	ご飯 牛乳 回鍋肉 カレーコロッケ こんにゃくのピリ辛煮 ブロッコリーかつお和え、味噌汁玉葱  100	ご飯 牛乳 トンカツ 根菜サラダ 新じゃがいもの煮つけ ボイルキャベツ、味噌汁  101	ご飯 牛乳 鰯の漬け焼き 茄子の揚げ煮 チキンとブロッコリーサラダ 卵焼き、味噌汁（油揚げ）  102	ご飯 牛乳 ハンバーグ（デミソース） フライドポテト スパゲティガーリックソテー ボイルブロッコリー、コンソメスープ  103
エネルギー 887 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 926 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 919 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 41.9 g 食塩相当量 2.9 g
27日 3,4限HR（～30日）	28日	29日	30日	31日 文化祭りハーサル
卵丼 牛乳 焼豆腐とごぼう煮 春雨とハム酢の物 五目豆 味噌汁  104	ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き 大根と竹輪の煮つけ こんにゃくの炒め煮 スパゲッティサラダ、ボイルキャベツ、味噌汁  105	ご飯麺セット きつねうどん 牛乳 かき揚げ じゃが芋と鶏肉煮 白菜胡麻和え  106	ご飯 牛乳 いわしの塩焼き 揚げナスとインゲンの味噌炒め ひじきと根菜の炒め物 すまし汁  107	山菜ピラフ 牛乳 ミンチカツ 小松菜のソテー ごぼうサラダ 味噌汁（油揚げ、ワカメ）  108
エネルギー 899 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 946 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.4 g