

10月 給食だより

3 (月) やきうどん ぎゅうにゅう ぐたくさんとりスープ がんもと こんさいのごまみそに ヨーグルト	4 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる すきやきふうに すのもの フルーツ	5 (水) こくとうばん ぎゅうにゅう きのこスープ とうふナゲット ジャーマンポテト	6 (木) カレーライス ぎゅうにゅう ひじきサラダ フルーツ	7 (金) ごはん ぎゅうにゅう いしかりなべ だいこんと ぶたのべっこうに ふかしいも フルーツ
小 631 kcal 中・高 707 kcal	小 628 kcal 中・高 741 kcal	小 591 kcal 中・高 802 kcal	小 743 kcal 中・高 886 kcal	小 614 kcal 中・高 728 kcal
10 (月) たいいく ひ 体育の日	11 (火) ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる やきざかな だいすと ひじきのにも フルーツ	12 (水) コッペパン ぎゅうにゅう・ミルク クリームシチュー ごぼうサラダ フルーツ	13 (木) さつまいもごはん ぎゅうにゅう みそしる ナスのはさみあげ ふるふきだいこん	14 (金) ごはん ぎゅうにゅう アサリスープ チンジャオロース かぼちゃサラダ
小 710 kcal 中・高 831 kcal	小 696 kcal 中・高 887 kcal	小 679 kcal 中・高 800 kcal	小 615 kcal 中・高 725 kcal	
17 (月) しおラーメン ぎゅうにゅう ぎょうざ ごまじゃこサラダ あんにんどうふ いりフルーツ	18 (火) ごはん ぎゅうにゅう きのこ とりむねにくのスープ ラムのたつたあげ えだまめサラダ	19 (水) バターパン・ジャム ぎゅうにゅう はくさいスープ タラのムニエル あつあげサラダ	20 (木) じゃこめし ぎゅうにゅう・ミルク みそしる ちくわのにしょくあげ きりぼしだいこんと ほうれんそうのごまあえ	21 (金) ごはん ぎゅうにゅう なっとうじる さけとさつまいものあげに はくさいと しおこんぶのあえもの フルーツ
小 592 kcal 中・高 761 kcal	小 648 kcal 中・高 768 kcal	小 597 kcal 中・高 806 kcal	小 697 kcal 中・高 795 kcal	小 687 kcal 中・高 817 kcal
25 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる おでんふうにこみ こまつなのナッツあえ プリン	26 (水) ミルクパン・ジャム ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのスープ とりのトマトに じゃがいもの カレーしょうゆいため	27 (木) あさりごはん ぎゅうにゅう みそしる にも シーチキンあえ フルーツ	28 (金) ごはん ぎゅうにゅう いなかじる たらのやさいあんかけ ポパイサラダ	29 (土) ごはん ぎゅうにゅう みそしる ザンギ おからのいりに フルーツカクテル
小 734 kcal 中・高 857 kcal	小 647 kcal 中・高 850 kcal	小 665 kcal 中・高 802 kcal	小 645 kcal 中・高 769 kcal	小 723 kcal 中・高 854 kcal

エネルギー

平均値 (10月分)

小学部	660 kcal
中学部	787 kcal
高等部	800 kcal
充足率	約 97%

基準値

小学部	613 kcal
中学部	820 kcal
高等部	820 kcal

