

10月



# 学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中!!

だて歴史の杜食育センター  
TEL 0142-23-4019

令和2年度 第554号

月		火		水		木		金																
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名															
<p><b>塩分・脂質平均栄養価は</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーKcal</td> <td>塩分g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>低学年 640</td> <td>2.4</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>中学年 674</td> <td>2.5</td> <td>21.0</td> </tr> <tr> <td>高学年 707</td> <td>2.7</td> <td>21.4</td> </tr> <tr> <td>中学生 778</td> <td>3.0</td> <td>22.6</td> </tr> </table>										エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年 640	2.4	20.5	中学年 674	2.5	21.0	高学年 707	2.7	21.4	中学生 778	3.0	22.6
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																						
低学年 640	2.4	20.5																						
中学年 674	2.5	21.0																						
高学年 707	2.7	21.4																						
中学生 778	3.0	22.6																						
<p><b>10月分の給食費の口座振替日は11月2日(月)になります。 ※残高不足にご注意下さい。</b></p>																								
<p><b>1 お月見メニュー</b> ごはん お月見白玉汁 うさぎ型ハンバーグ 小袋ソース ブロッコリーと人参のサラダ</p>		<p><b>2 豆腐の日</b> ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 いわしの梅煮 絹厚揚げと野菜の炒めもの 飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p><b>3</b> ごはん ごま豆乳鍋 わかどり若鶏の照り焼き ごま五目きんぴら</p>		<p><b>4</b> ごはん キムチ味のピリ辛スープ 野菜入り肉焼売2コ 小松菜のナムル</p>		<p><b>5</b> ごはん うどん 五目白だし 野菜かき揚げ きゅうりと赤ピーマンの甘酢和え</p>		<p><b>6</b> ごはん コッペパン ビーンズトマトスープ めぐみ鶏チキン竜田 スパゲティ ツナサラダ</p>		<p><b>7</b> ごはん チキンライス チキンライスの素 ホタテのクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え 白花豆ムース(いちごソース)</p>												
<p><b>12</b> ごはん けんちん汁 さんまおかか煮 もやしとじゃこのマヨ和え</p>		<p><b>13</b> ごはん けんちん汁 さんまおかか煮 もやしとじゃこのマヨ和え</p>		<p><b>14</b> ごはん けんちん汁 さんまおかか煮 もやしとじゃこのマヨ和え</p>		<p><b>15</b> ごはん けんちん汁 さんまおかか煮 もやしとじゃこのマヨ和え</p>		<p><b>16</b> ごはん けんちん汁 さんまおかか煮 もやしとじゃこのマヨ和え</p>		<p><b>17</b> ごはん けんちん汁 さんまおかか煮 もやしとじゃこのマヨ和え</p>														
<p><b>19 地産地消の日</b> ごはん 伊達産野菜の真だくさん汁 黄金豚の塩だれ焼き 伊達産白菜とツナのポン酢和え 飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p><b>20</b> ごはん 鶏肉と野菜のさっぱり煮 発芽玄米ねつくね もやしのオイスター炒め</p>		<p><b>21</b> ごはん 鶏でラーメン 塩ラーメン 棒餃子 わかめとツナの和え物</p>		<p><b>22</b> ごはん キャベツとウインナーのスープ チーズ肉団子 じゃがいもときゅうりのサラダ</p>		<p><b>23</b> ごはん エビボールと野菜の中華スープ イカとねぎのチヂミ はい鍋</p>		<p><b>24</b> ごはん エビボールと野菜の中華スープ イカとねぎのチヂミ はい鍋</p>														
<p><b>26</b> ごはん 大根と豆腐の味噌汁 鶏もも唐揚げ2コ ほうれん草の彩り</p>		<p><b>27</b> ごはん 沢煮椀 さばの味噌煮 水菜のごまドレ和え</p>		<p><b>28</b> ごはん うどん あんかけうどん 竹輪磯辺揚げ 大根サラダ</p>		<p><b>29</b> ごはん かぼちゃスライスパン パンプキンポタージュ かぼちゃ型ハンバーグ 小袋ケチャップ ブロッコリーのソテー</p>		<p><b>30</b> ごはん カレーピラフ カレーピラフの素 ラビオリスープ ハーブチキン キャベツと人参のサラダ</p>		<p><b>31</b> ごはん カレーピラフ カレーピラフの素 ラビオリスープ ハーブチキン キャベツと人参のサラダ</p>														