

令和元年度

10月給食予定献立表

保原高等学校定時制
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	火	麦ご飯 牛乳 納豆 炒り鶏 つるむらさきとワカメのお浸し 味噌汁	776	27.8	22.6	2.9
2	水	ご飯 牛乳 エビチリ シューマイ 野菜のスープ	804	29.4	26.1	2.8
3	木	味噌ラーメン 牛乳 コロッケ りんご	810	31.3	30.3	3.9
4	金	七穀ご飯 牛乳 さんま立田揚げ 小松菜の磯辺和え いも煮汁	842	28.4	31.8	1.6
7	月	親子丼 牛乳 いんげんのゴマ味噌和え わかめスープ オレンジ	816	34.2	23.2	2.7
8	火	紫黒米ご飯 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 味噌汁	846	31.2	30.2	2.0
9	水	ご飯 牛乳 松風焼き すき昆布の香味和え 味噌汁	787	32.9	23.1	2.4
10	木	<目の愛護デー献立> にんじんピラフ 牛乳 さけバター醤油 ほうれん草の生姜和え 味噌汁 ぶどう	776	36.1	18.4	2.6
11	金	食パン (パテキャラメル付) 牛乳 ハムソテー (添え: フライドパンプキン) ブロッコリー 中華風コーンスープ	827	28.6	29.2	3.6
15	火	栗ご飯 牛乳 にしんの照り煮 かぼちゃのそぼろ煮 きのこと汁	799	28.0	17.6	3.3
16	水	けんちんうどん 牛乳 ほうれん草のおろし和え りんご ミニクリームパン	786	28.1	25.0	3.4
17	木	ご飯 牛乳 根菜の和風クリーム煮 京菜の信田和え オレンジ	884	29.1	25.3	2.7
18	金	<定通大会応援献立> ソースかつ丼 牛乳 ひじきのツナサラダ 味噌汁 梨	887	39.2	26.4	3.4
23	水	十穀ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き フライドポテト スープ	743	30.2	19.0	2.6
24	木	<試食会献立> ポークカレーライス 牛乳 海草サラダ ぶどう ヨーグルト	931	30.3	30.8	2.9
28	月	ご飯 牛乳 肉だんご味噌だれ (添え: 温野菜アスパラ) いらともやしの炒め物 味噌汁	822	28.9	27.6	2.4
29	火	いわしのかば焼き丼 牛乳 チンゲン菜の香味和え 味噌汁	862	33.1	29.6	2.6
30	水	七穀ご飯 牛乳 鶏の生姜焼き (添え: ミックス野菜ソテー) ごぼうサラダ かきたま汁	793	27.8	26.7	1.9
31	木	<ハロウィン献立> コッペパン 牛乳 かぼちゃ入りオムレツ かぼちゃのクリームシチュー かぼちゃのクリームもち	950	35.1	32.4	4.4

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 10月号

10月の目標
果物を食べよう!

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。10月は「県北定通大会」や「研修旅行」があり、楽しみです。

給食で取り上げるのはもちろん「食欲の秋」です。さつまいも、栗、きのこと等。そして伊達市は果物王国、ぶどう、梨、りんご、柿……。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



24日(木)に試食会を予定しています。保護者の皆さまの参加をお待ちしております



保護者の皆様からのご要望も多かった、人気メニューのカレーライスを準備しております。