

令和2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	木	〈お月見献立〉 栗ご飯 牛乳 さんま甘露煮 お煮しめ すまし汁、月見だんご	905	28.7	20.0	3.6
2	金	ご飯 牛乳 五目厚焼き玉子 ひじき炒め煮 ほうとう汁 りんご	811	28.6	19.9	2.5
5	月	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 添え：かぼちゃの素揚げ 小松菜のささ身入りからし和え 味噌汁	809	32.3	23.2	2.7
6	火	麦ごはん とろろ 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 すまし汁	909	33.7	31.1	2.5
7	水	けんちんうどん 牛乳 小松菜の生姜和え レーズン蒸しパン	748	26.5	25.2	3.1
8	木	ご飯 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 粉ふき芋 味噌汁	793	29.3	20.6	2.2
9	金	〈早めの目の愛護デー献立〉 食パン ブリーベリージャム 牛乳 豚肉の南部焼き ほうれん草ソテー 中華スープ ぶどう	901	39.7	38.7	3.3
12	月	麦ごはん 牛乳 エビと豆腐に炒め物 ブロッコリー ミートボールと白菜のスープ	781	30.1	26.5	2.9
13	火	三色丼 牛乳 野菜の酢の物 味噌汁	768	32.3	20.4	2.6
14	水	十穀ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉とにらの味噌炒め すまし汁 りんご	877	30.9	34.6	2.9
15	木	ご飯 牛乳 あじ塩麴焼き ごま味噌きんぴら 白玉入りけんちん汁	879	30.9	22.8	2.6
16	金	〈コロナに勝つ! 献立〉 カツカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ぶどう	941	36.3	29.4	2.6
19	月	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
20	火	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜の煮びたし かぼちゃのサラダ 味噌汁	840	32.9	25.4	2.5
21	水	紫黒米ごはん 牛乳 根菜の和風クリーム煮 ほうれん草のお浸し みかん	866	28.3	23.9	2.7
22	木	〈試食会献立〉 野菜ラーメン 牛乳 鶏唐揚げ りんご	921	37.7	37.3	3.8
23	金	七穀ご飯 牛乳 ホイコーロー ほうれん草入り餃子 味噌汁	823	32.2	24.3	3.5
26	月	豚キムチ丼 牛乳 ブロッコリーの土佐酢和え 味噌汁	915	36.6	36.3	3.0
27	火	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き 五目きんぴら 豆と小松菜のお浸し 味噌汁	865	34.8	31.8	3.2
28	水	キーマカレーライス 牛乳 コールスローサラダ キウイフルーツ	999	30.5	38.2	2.9
29	木	ご飯 牛乳 鮭のマスタードマヨ焼き ジャーマンポテト もやしのスープ	831	33.6	27.7	2.3
30	金	〈ハロウィン献立〉 コッペパン 牛乳 かぼちゃチーズフライ かぼちゃのクリームシチュー オレンジ	981	33.4	38.3	4.3

※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。「天高く馬肥える秋」、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、きのこ等。そして果物王国伊達市のぶどう、梨、りんご、柿など…。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。

**果物 1日にとりたい量 = 2つ分**

例) みかん ≒ 2ヶ、りんご ≒ 1ヶ

1 つ分 =        ×2



22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

