



日曜	こんだてめい	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質		
		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量		
1 火	ごはん きゅうにゅう ブルコギ のりスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ピーマン	698	32.6		
		ごま	あつあげ	しめじ だいずもやし なら りんごソース えのき チンゲンサイ			21.8	2.5
2 水	キャロットピラフ きゅうにゅう フライドポテト コーンポタージュ	こめ バター あぶら	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ	691	25.2		
		じゃがいも かたくりこ	とりこ	グリーンピース コーン			23.0	2.3
		なまクリーム	だっしふんにゅう	マッシュルーム パセリ				
3 木	まるパン きゅうにゅう さかなのムニエル さつまいものバターに ミネストローネ	パン バター	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	717	32.0		
		あぶら マカロニ	トラウト	マッシュルーム ほうれんそう トマトピューレ やさいジュース			28.1	2.8
4 金	あんかけスパゲッティ きゅうにゅう ピリからスープ プリン	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン	740	31.8		
		あぶら ごまあぶら かたくりこ	ウインナー ベーコン ぶたにく どうふ	しめじ ホールトマト やさいジュース はくさい ねぎ なら			33.0	2.9
7 月	ごはん きゅうにゅう こおりどうふのいために ごもじる	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん なら たけのこ	678	33.6		
		さといも	ぶたにく こおりどうふ	はくさい しめじ だいこん			21.9	2.3
			あぶらあげ	こねぎ				
8 火	セルフハンバーガー(ケチャップ) きゅうにゅう ゆでやさい かぼちゃのポタージュ	パン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	688	31.9		
		バター かたくりこ なまクリーム	ハンバーグ だっしふんにゅう	かぼちゃ たまねぎ パセリ			26.3	3.0
9 水	〇こうどうぶ3-2リクエストきゅうしょく やきとりどん いちごオレ ナムル とんじる	こめ あぶら	いちごオレ	ねぎ しめじ ごぼう だいこん	703	33.6		
		かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	とりこ ぶたにく	にんじん こねぎ もやし ほうれんそう			14.3	2.4
10 木	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのみそいため もやしソテー だいこんのすましじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん	643	31.0		
		ごまあぶら	ぶたにく おふ	もやし なら にんじん だいこん しめじ みつば			18.3	2.1
11 金	ごはん きゅうにゅう さかなのかすづけ ひじきに もずくのすましじる スイートポテト	こめ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	680	32.6		
		あぶら	あかうお ちくわ あぶらあげ もずく	さやいんげん えのき ねぎ			16.9	2.5
15 火	〇スポーツのひこんだて スタミナどん きゅうにゅう あつあげのスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	689	32.9		
		じゃがいも かたくりこ	ぶたにく あつあげ	もやし なら しめじ ほうれんそう			21.0	2.5
16 水	くろパン(チョコスプレッド) きゅうにゅう とりここのうそうやき グラッセ マカロニスープ	パン バター	ぎゅうにゅう	バジル にんじん さやいんげん	644	33.1		
		オリーブオイル マカロニ	とりこ	キャベツ たまねぎ パセリ			20.9	3.0
17 木	ごはん きゅうにゅう あげじゃがいものにも もやしのすましじる	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こんにゃく	722	29.9		
		あぶら	ぶたにく あつあげ	ごぼう さやいんげん もやし しめじ こねぎ			23.3	2.1
18 金	チキンカレーライス きゅうにゅう コーンサラダ(マヨネーズ)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ホールトマト	734	27.2		
		じゃがいも カレールー マヨネーズ	とりこ とりレバー	りんごソース やさいジュース キャベツ さやいんげん コーン			22.8	1.9

21日以降は裏面へ

9日(水)は、^{こうとうぶ}高等部3-2のリクエスト^{きゅうしょく}給食
です!他にはカレーライス、ビビンバ、^{おやこどん}親子丼
などのリクエストがありました♪



こんかつ けっしょくとどけし き
今月の欠食届締め切りについて

15日(火)は、スポーツの日^{こんだて}献立です。
スポーツをする上^{うえ}で、食事^{しょくじ}はとても重要^{じゅうよう}です。
疲労回復^{ひろう、かいふく}に役立つ「ビタミンB1」が
豊富^{ほうふ}な豚肉^{ぶたにく}、体^{からだ}をつくるために必須^{ひつず}な
「鉄・カルシウム」が豊富^{ほうふ}な
厚揚げ^{あつあげ}を使った献立^{こんだて}を予定^{よてい}しています。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

欠食する日	締め切り日
10/28(月) ~ 11/1(金)	10/7(月)
11/5(火) ~ 11/8(金)	10/11(金)
11/11(月) ~ 11/15(金)	10/21(月)
11/18(月) ~ 11/22(金)	10/28(月)
11/25(月) ~ 11/29(金)	11/1(金)

日 曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
21 月	ツイストロール	ぎゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	722	32.2
	クリームシチュー	きのこのホットサラダ	じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム	とりにく ベーコン だっしふんにゅう	ブロッコリー キャベツ えのき しめじ		
22 火	○にほんあじめぐり〜くもと〜		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん	669	34.5
	びりんめし	ぎゅうにゅう	はるさめ ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ はくさい たけのこ		
23 水	ごはん		こめ	ぎゅうにゅう	えのき しめじ まいたけ	684	31.3
	さかなのきのこあんかけ	さつまじる	さつまいも かたくりこ	トラウト あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん こねぎ		
24 木	トマトスパゲッティ		スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	670	29.9
	やさしいソテー	ワインゼリー	あぶら こむぎこ	ウインナー とりにく	ほうれんそう ケチャップ さやいんげん ホールトマト やさいジュース キャベツ コーン		
25 金	ヤンニョムチキンどん		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	ケチャップ キャベツ	736	28.6
	ワカメスープ		かたくりこ ごま	とりにく わかめ おからパウダー	たまねぎ えのき にんじん		
28 月	まーぼーどうふどん		こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ねぎ にら	677	25.9
	ちゅうかスープ		かたくりこ	ぶたにく どうふ	たまねぎ えのき チンゲンサイ		
29 火	ごはん		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし	752	31.3
	さかなのカレーしょうゆやき	やさしいため あさりのみそしる		さば あさり どうふ	チンゲンサイ ねぎ はくさい		
30 水	○かながわさんびんデー		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	ごぼう たけのこ こんにゃく	670	26.7
	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	さつまいも ごま	ぶたにく あつあげ	れんこん だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり みかんかん		
31 木	○ハロウィンこんだて		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	739	26.5
	ハッシュドビーフライス	ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく ベーコン	トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ キャベツ ほうれんそう しめじ		

今月の平均栄養価 エネルギー 698kcal たんぱく質 30.7g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

にほんあじめぐり「熊本県」

「びりんめし」は、豆腐が入った混ぜご飯です。豆腐を炒めている音が「びりん、びりん」と聞こえることから、この名前がつけました。古くから伝わる熊本県の郷土料理です。

「タイピーエン」は、野菜や肉などの具がたくさん入った春雨スープです。中国から伝わった料理が独自に進化して、現在まで親しまれている料理です。



意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食するときにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- ひじをつく
- 足を組む
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

- 食器を両手で持つ
- 食器を顔に近づける