

10月の予定献立表

十日町学校給食センター

月		火		水		木		金	
南中リクエストランキング！～今月は南中のリクエスト給食です～									
	主菜	副菜	汁物	デザート		<div>都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。</div> <div>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など</div>		<div>1 洋梨のタルト</div> <div>だし巻き たまご キャベツの おかかあえ</div> <div>栗ごはん 大根の うすくず汁</div> <div>839 kcal・27.8g・2.9g</div>	
1位	★鶏の唐揚げ	サラダ	★豚汁	★ゼリー					
2位	ハンバーグ	きんぴら	沢煮腕	★くだもの					
3位	★鶏肉の照り焼き	★春雨サラダ	コンソメスープ	★タルト					
4位	★鯖のみそ煮	★きりざい	★シチュー	ヨーグルト					
5位	魚の西京焼き	★海藻サラダ	卵のスープ	プリン					
★印のメニューが今月の給食に登場します。 18日はオールリクエストメニューの献立です。 それ以外の日のリクエストメニューは 太字 で記載してあります。									
4		5		6		7		8	
<div>麩の スタミナフライ 風味漬け</div> <div>ごはん 青菜の みそ汁</div> <div>750 kcal・21.8g・2.8g</div>		<div>鶏肉の 照り焼き ごぼうサラダ</div> <div>ごはん 豆腐と 水菜の スープ</div> <div>791 kcal・30.8g・2.1g</div>		<div>れんこんの みそマヨあえ</div> <div>里山 かき玉汁</div> <div>874 kcal・34.3g・3.1g</div>		<div>いなだの チリソースかけ ほうれん草とコーン のあえもの</div> <div>ごはん タ顔の みそ汁</div> <div>778 kcal・33.6g・2.5g</div>		<div>梨 福神あえ</div> <div>秋野菜のカレー (ごはん)</div> <div>803 kcal・23.5g・2.8g</div>	
11		12		13		14		15	
<div>ブルーベリー ゼリー</div> <div>青大豆の サラダ</div> <div>甘辛 鶏そぼろ丼 (ごはん)</div> <div>カロテン みそ汁</div> <div>808 kcal・33.2g・2.3g</div>		<div>マヒマヒの フライ ボイル キャベツ</div> <div>クリーム シチュー</div> <div>971 kcal・48.3g・3.4g</div>		<div>小松菜の ごまあえ</div> <div>十日町産 きのこ豚肉の ピリ辛炒め</div> <div>コシヒカリ ごはん 秋野菜の みそ汁</div> <div>779 kcal・32.7g・2.4g</div>		<div>干しえび 入りのり ひたし</div> <div>鶏肉と 高野豆腐の 揚げ煮</div> <div>ごはん じゃがいも のみそ汁</div> <div>803 kcal・32.7g・2.5g</div>		<div>鯖のみそ煮 春雨の 和風サラダ</div> <div>ごはん タ顔と卵の すまし汁</div> <div>843 kcal・32.4g・2.5g</div>	
目の愛護デー									
十日町メニュー(きのこ)									
18		19		20		21		22	
<div>魚の野菜 あんかけ ひじきの しぐれ煮</div> <div>ごはん きのこ 里芋の みそ汁</div> <div>781 kcal・32.7g・2.6g</div>		<div>豚肉の 味噌漬け焼き 五色サラダ</div> <div>ごはん 切干大根の スープ</div> <div>728 kcal・26.6g・2.6g</div>		<div>鮭のガーリック パン粉焼き 白菜の ピリツとあえ</div> <div>コシヒカリ ごはん とり だんご汁</div> <div>771 kcal・32.8g・2.2g</div>		<div>りんご 三色 ナムル</div> <div>中華丼 (ごはん)</div> <div>731 kcal・29.7g・2.1g</div>		<div>ぶどうゼリー</div> <div>鶏肉の 唐揚げ 海藻サラダ</div> <div>ごはん 豚汁</div> <div>868 kcal・32.6g・2.8g</div>	
十日町・中条全欠									
へるっ塩&残さんデー									
十日町3年欠食									
南リクエストメニュー 十日町3年欠食									
25		26		27		28		29	
<div>れんこん シャッキリ焼きメンチ キャベツとじゃこの サラダ</div> <div>ごはん 豆乳 仕立ての みそ汁</div> <div>843 kcal・33.8g・2.5g</div>		<div>あじの 蒲焼き風 小松菜と大豆の マヨサラダ</div> <div>ごはん いなか汁</div> <div>856 kcal・36.7g・2.5g</div>		<div>ごま おかか きりざい</div> <div>いかの 生姜焼き</div> <div>ごはん 芋煮</div> <div>739 kcal・35.8g・2.7g</div>		<div>厚揚げのカレー そぼろあんかけ ほうれん草の 彩りあえ</div> <div>ごはん わかめ汁</div> <div>786 kcal・24.8g・2.3g</div>		<div>かぼちゃプリン</div> <div>もりもり ミートカップ キャベツのレモン ドレッシング</div> <div>ごはん 大コーン スープ</div> <div>846 kcal・29.1g・2.6g</div>	
南全欠									
十日町3年欠食									
ハロウィン									