10月 給食献立予定表

✿は、リクエスト献立です♪

学悠館高等学校

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全にする 1群 乳・乳製品・卵	血や肉になる 2群 魚介・肉・豆・豆製品	体の調子を整える 3群 野菜・いも・果物	力や体温となる 4群 穀類・油脂・砂糖
3（月）	国体応援メニュー じゃがいも入り焼きそば　モロナゲット　いちごゼリー もやしときゅうりの中華和え　かんぴょうと卵のスープ　牛乳	906 31.9 41.6 4.11	牛乳 たまご	ぶた肉 モロ	ほうれん草　かんぴょう キャベツ　しいたけ もやし　じゃがいも きゅうり　いちご	焼きそば麺　サラダ油 片栗粉 さとう ごま油
11（火）	目の愛護デー 味噌豚丼　かぼちゃの甘煮 味噌汁　牛乳　ブルーベリーゼリー	859 31.8 20.6 3.45	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草　ねぎ にんじん　ぶなしめじ かぼちゃ　ブルーベリー ピーマン	こめ 大麦 片栗粉 さとう
12（水）	キムチチャーハン　チーズはんぺんフライ わかめとしらたきの中華サラダ　タンメン風スープ　牛乳	814 25.6 29.1 3.59	牛乳 チーズ	ぶた肉 はんぺん	にんじん　キムチ にら　もやし コーン　きゅうり キャベツ　わかめ	こめ　さとう 大麦　ごま油 パン粉　サラダ油 薄力粉
13（木）	サツマイモの日 さつまいもごはん　さんまの梅煮 白菜とえのきのお浸し　豚汁　牛乳　アップルケーキ	900 30.1 26.9 3.24	牛乳 たまご	さんま ぶた肉 みそ	にんじん　えのきたけ ごぼう　じゃがいも だいこん　さつまいも はくさい　りんご　梅	こめ　サラダ油 薄力粉 さとう バター
14（金）	ごはん　鶏肉のカレーフリッター　野菜と卵のソテー きのこの味噌汁　牛乳　スイートポテト	927 33.9 31.3 2.4	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん　まいたけ キャベツ　さつまいも ぶなしめじ えのきたけ	こめ　バター 薄力粉　サラダ油 片栗粉 さとう
17（月）	ウインナーピラフ　✿カニクリームコロッケ　大根サラダ キャベツスープ　牛乳　セレクトデザート	830 21 24.6 2.93	牛乳	ウインナー カニ	にんじん　たまねぎ ピーマン　だいこん コーン　きゅうり キャベツ	こめ　バター 大麦　サラダ油 パン粉　デザート 薄力粉
18（火）	北海道郷土料理 ごはん　鮭のチャンチャン焼き　粉ふき煮 小松菜の煮浸し　どさんこ汁　牛乳	916 40.9 21.9 3.44	牛乳	さけ ぶた肉 あぶらあげ みそ	こまつな　コーン にんじん　たまねぎ かぼちゃ　だいこん ピーマン　じゃがいも	こめ さとう バター サラダ油
19（水）	ごはん　肉豆腐　ほうれん草のごま和え 味噌汁　牛乳　県産ヨーグルト	895 36.2 26.7 2.26	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草　ごぼう にんじん　もやし たまねぎ　じゃがいも ねぎ	こめ さとう サラダ油
20（木）	丸パン　鶏肉の白ワイン焼き　マカロニサラダ 白菜のクリームスープ　牛乳　キャラメルプリン	922 39.5 37.8 3.35	牛乳 スキムミルク	とり肉 ベーコン ロースハム	にんじん　きゅうり パセリ　きくらげ はくさい たまねぎ	パン　さとう マカロニ　マヨネーズ 薄力粉　バター キャラメルプリン　オリーブ油
21（金）	韓国料理 ごはん　チーズタッカルビ　韓国風和えもの トックスープ　牛乳	834 33.6 21.8 2.76	牛乳 チーズ たまご	とり肉	にんじん　はくさい にら　しいたけ とうがらし　ぶなしめじ キャベツ　さつまいも	こめ　ごま油 トック　サラダ油 片栗粉 さとう
24（月）	ごはん　✿とんかつ　ポテトサラダ 味噌汁　牛乳	936 31.8 35.3 2	牛乳 たまご	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん　わかめ キャベツ　じゃがいも もやし きゅうり	こめ　サラダ油 パン粉 薄力粉 さとう
25（火）	ごはん　八宝菜　蒸し鶏のサラダ もやしスープ　牛乳　杏仁ゼリー	818 27.3 24.3 3.09	牛乳 うずら卵	ぶた肉 とり肉 いか	チンゲン菜　きゅうり にんじん　にんにく はくさい　たけのこ たまねぎ　きくらげ	こめ　ごま油 片栗粉　サラダ油 さとう 杏仁ゼリー
26（水）	ごはん　鯖の竜田揚げ　大根と桜エビの煮物 白菜ときゅうりの和え物　牛乳　味噌汁	814 32.9 23.7 2.79	牛乳	さば 干しえび みそ	にんじん　だいこん はくさい　きゅうり ねぎ　じゃがいも もやし	こめ　サラダ油 片栗粉 さとう ごま油
27（木）	✿豚骨ラーメン　春巻き　ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳　✿ミックスベリーゼリー	835 33.6 29.3 4.36	牛乳	ぶた肉 ツナ	チンゲン菜　たまねぎ ブロッコリー　もやし にんじん　きくらげ コーン　ミックスベリー	ラーメン マヨネーズ オリーブ油 サラダ油
31（月）	HAPPY HALLOWEEN 大豆のドライカレーライス　ハロウィンサラダ かぼちゃのチャウダー　牛乳　パンプキンババロア	962 30 33 3.37	牛乳 スキムミルク	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん　パセリ ピーマン　紫キャベツ トマト　たまねぎ かぼちゃ　きゅうり	こめ　マヨネーズ 大麦　バター 薄力粉　オリーブ油 さとう　ババロア

※都合により多少の変更があります。

HAPPY HALLOWEEN

Trick or Treat