

令和5年

10月予定献立表



真岡高等学校定時制

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	
ごはん みそ汁 さばのカレー揚げ スタミナ納豆 セサミコールスロー 牛乳	ごはん みそ汁 目玉焼きハンバーグ えびとポテトの塩炒め チンゲン菜のレモンあえ 牛乳	鶏塩焼きそば 干びょうと卵のスープ えびカツ 蓮根と枝豆のサラダ お米のパパロア(みかん) 牛乳	ごはん わかめスープ 秋のチーズタッカルビ ポークしゅうまい 野菜の韓国海苔あえ 牛乳	オムライス コンソメスープ キャベツメンチカツ リボンパスタサラダ 牛乳	
866kcal/38g/33g/2.8g	845kcal/36g/30g/3.3g	827kcal/32g/31g/3.4g	846kcal/37g/28g/3.1g	841kcal/31g/38g/3.8g	
9日	10日	11日	12日	13日	
 スポーツの日	10月10日は目の愛護デーです★中間テストのため給食はありません 目の健康に欠かせない栄養素を紹介します。食べたらずくに効く！という ものではありませんが、<u>しっかり摂取することで、長期的な効果が期待できま す。</u>目の愛護デーを機に、あらためて普段の食事を見直してみましょう。 ★ ビタミンA：緑黄色野菜・うなぎなど → 目の粘膜を作ります ★ ビタミンC：果物類・ブロッコリーなど → コラーゲンを作ります ★ アントシアニン：ブルーベリー・ぶどうなど → 視力低下を予防します ★ ビタミンB群：豚肉・まぐろ・納豆など → 目の疲れを回復させます			ごはん みそ汁 あじフライ(ソース) 肉じゃが 野菜のごまあえ ぶどうゼリー 牛乳	
	857kcal/32g/25g/2.9g				
16日	17日	18日	19日	20日	
ごはん たまごスープ 四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 ピーマンのナムル 牛乳	ポークカレー ほうれん草のキッシュ 大根のぼん酢サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	菜飯(なめし) すまし汁 たら和風パン粉焼き 肉団子甘酢あん 野菜のおかかあえ みかんクレープ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ 豆腐そぼろのパッタイ 野菜のからしあえ 牛乳	きのこのかやくごはん 鶏団子と生姜のスープ モロのピザ焼き 五目厚焼き玉子 デリ風根菜サラダ 果物(巨峰) 牛乳	
858kcal/34g/33g/2.9g	890kcal/32g/32g/3.1g	835kcal/38g/25g/3.1g	844kcal/33g/31g/3.1g	836kcal/39g/33g/3.2g	
23日	24日	25日	26日	27日	
 振替休日	米粉パン・ジャム かぼちゃのポタージュ 照り焼きチキン ペンネアラビアータ 野菜のレモンサラダ 牛乳	ごはん なめこ汁 いなだの竜田揚げ ジャーマンポテト マカロニの梅マヨあえ 牛乳	 給食なし	 給食なし	
	868kcal/37g/36g/3.7g	868kcal/33g/32g/2.7g			
30日	31日	★11/1予定	お米の豆知識～ハチハチの手間～ 新米の季節ですね。米という字は、 ハチハと書きます。お米ができるまで には田植え、夏の間の草取り、稲刈りや脱穀など、 収穫するまでにハチハの手間がかかるといわれ ています。農家の人が心を込めて作った大切なお 米です。一粒も残さず感謝していただきましょう。 		
ごはん 秋の豚汁 鮭の山椒焼き 切干大根の炒り煮 小松菜のゆばあえ 安納芋のムース 牛乳	《ハロウィン献立》 海老とベーコンの トマトクリームパスタ パンプキンオムレツ 紫キャベツのサラダ かぼちゃプリン 飲むヨーグルトor牛乳	ごはん みそ汁 ぶりフライ 鶏肉と里芋の煮物 白菜とハムのサラダ 牛乳			
866kcal/36g/29g/3.0g	856kcal/35g/25g/2.8g	853kcal/34g/29g/2.9g			

◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質::34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中！ぜひご覧ください★