

# 10月献立予定表

| 月                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                           | 木                                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>＊今月の予定＊</p> <p>23日 塩沢小1年給食なし<br/>31日 塩沢小4年給食なし</p>                                                                                                                                   | <p>日 献立表の見方</p>  <div> <div>副菜</div> <div>主菜</div> <div>汁物</div> </div> <p>エネルギー (kcal) 塩分 (g)</p>                  | <p>1</p>  <p>やさいのきんぴら<br/>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>すましじる</p> <p>685kcal 2.1g</p>                 | <p>2</p>  <p>チーズ入りだいずサラダ<br/>とうふハンバーグきのこソース</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>621kcal 2.2g</p>  | <p>3</p>  <p>フレンチサラダ<br/>たちうおフライ</p> <p>アップルチップ<br/>こめこコッペパン<br/>クラムチャウダー</p> <p>692kcal 2.9g</p>                                      |
| <p>6 十五夜献立</p>  <p>おつきみデザート</p> <p>コーンおひたし<br/>さといもコロツケ</p> <p>ふりかけ<br/>つきみだんごじる</p> <p>734kcal 2g</p> | <p>7</p>  <p>うめおかかえ<br/>さばのかぐらなんばんみそやき</p> <p>さつまじる</p> <p>680kcal 1.8g</p>                                         | <p>8</p>  <p>ひじきといりたまごのサラダ<br/>くるまふフライのあまから</p> <p>まいたけ<br/>けんちんじる</p> <p>709kcal 1.9g</p> | <p>9</p>  <p>ヨーグルトあえ</p> <p>ビビンバ<br/>(ごはん)</p> <p>わかめ<br/>スープ</p> <p>632kcal 2.2g</p> | <p>10 目の愛護デー献立</p>  <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ほうれんそうのおひたし<br/>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>こめこめん<br/>わふうじる</p> <p>660kcal 2.7g</p>                     |
| <p>13</p> <p>スポーツの日</p>                                                                              | <p>14</p>  <p>わふうツナサラダ<br/>とりにくのうまだれからあげ</p> <p>あさりの<br/>みそしる</p> <p>665kcal 2g</p>                                | <p>15</p>  <p>りんご<br/>コールスローサラダ</p> <p>あきのみかくカレー<br/>(むぎごはん)</p> <p>699kcal 2.8g</p>      | <p>16</p>  <p>きりざい<br/>ししゃもフライ<br/>(3年生以上2本)</p> <p>ぐだくさんじる</p> <p>643kcal 2.4g</p>  | <p>17 食育の日「給食アンサンブル」</p>  <p>ミルメークコーヒ</p> <p>グリーンサラダ<br/>ミートボールケチャップソース</p> <p>こくとうパン<br/>うずらたまごいり<br/>ABCスープ</p> <p>636kcal 2.7g</p> |
| <p>20</p> <p>振替休業日</p>                                                                                                                                                                  | <p>21 塩沢小リクエスト給食</p>  <p>タルタルソース</p> <p>のりずあえ<br/>チキンなんばん</p> <p>キムタクごはん<br/>コンソメ<br/>スープ</p> <p>656kcal 2.9g</p> | <p>22</p>  <p>さつまいものごまだれサラダ<br/>あつあけのやくみソースかけ</p> <p>とりだんごじる</p> <p>635kcal 1.8g</p>     | <p>23</p>  <p>キャベツのふうみあえ<br/>いわしのかばやき</p> <p>さわにわん</p> <p>620kcal 2g</p>            | <p>24</p>  <p>きりぼしだいこんのちゅうかあえ<br/>あげぎょうざ</p> <p>ちゅうかめん<br/>みそラーメン<br/>スープ</p> <p>675kcal 2.2g</p>                                    |
| <p>27</p>  <p>たくあんあえ<br/>タンドリーチキン</p> <p>あぶらあけの<br/>みそしる</p> <p>615kcal 2.2g</p>                     | <p>28</p>  <p>だいずのいそに<br/>さけのもみじやき</p> <p>じゃがいもの<br/>みそしる</p> <p>619kcal 2.1g</p>                                 | <p>29</p>  <p>しおこぶのおひたし<br/>あまからとんかつ</p> <p>あきやさいの<br/>にもの</p> <p>666kcal 2g</p>         | <p>30</p>  <p>カレーおから<br/>いかのねぎしおやき</p> <p>とうふの<br/>みそしる</p> <p>639kcal 2.3g</p>     | <p>31 ハロウィン献立</p>  <p>カラフルサラダ<br/>でりやきハンバーグ</p> <p>ハロウィンカラー<br/>あげパン<br/>パンプキン<br/>ポターージュ</p> <p>713kcal 3g</p>                      |

※献立は都合により変更することがあります。