

令和7年

10月 の予定献立表

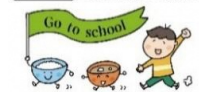
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

【今月の給食目標】

- ◎旬の食材をさがしてみよう
- ◎旬の食材についてしろう



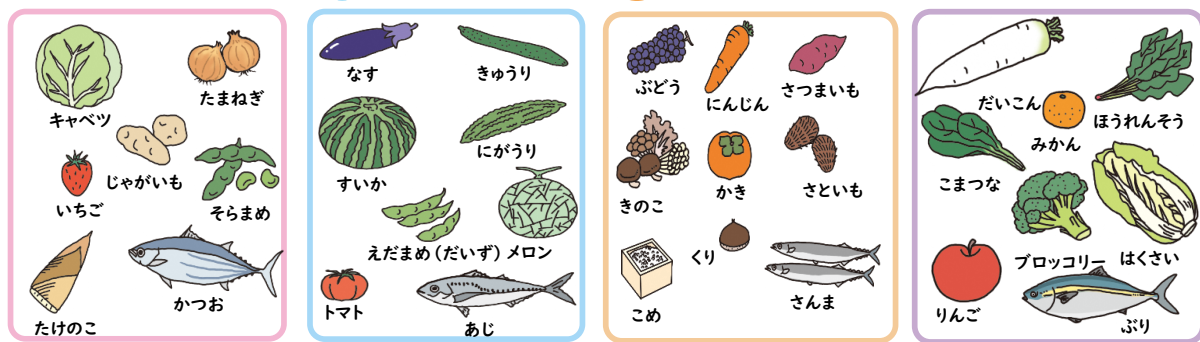
登校前に 毎日朝ごはん



大名学校給食センター

電話番号 917-3488

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		中学校 830Kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	10行事予定 (給食提供なし) ◎13(月)~17(金) 秋休み 	10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンAを含む食品を 意識してとろう！  ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。	1(水)  ごはん マーボー とうがん	2(木)  わかめのあえもの いわしハンバーグ むぎごはん さつまじる	3(金) 絵本コラボ給食② 「かぼちゃのスープ」  かき チリコンカン 全粒粉パン かぼちゃの ポタージュスープ
	小学校 中学校	E 568 P 21.0 F 17.2 E 723 P 25.4 F 20.2	E 569 P 24.9 F 13.8 E 698 P 30.8 F 15.7	E 634 P 24.5 F 21.8 E 724 P 28.2 F 24.9	
こ ん だ て	6(月) 十五夜こんだて おつきみだんご  ちくわのマヨネーズやき くりごはん いものこ じる	7(火)  ごはん ゆしどうふ	8(水)  ごはん なめこの みそしる	9(木)  肉やさいそば(る) さつまいも 天ぷら	10(金) まぐろの日・目の愛護デー  秋のかおりごはん ゴーヤーの あえもの
	小学校 中学校	E 640 P 22.8 F 15.6 E 743 P 26.1 F 17.6	E 674 P 31.2 F 18.7 E 778 P 34.8 F 20.6	E 640 P 29.5 F 22.9 E 764 P 34.7 F 26.3	E 606 P 24.2 F 22.5 E 715 P 29.1 F 25.1
旬を味わおう それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなる時期を旬といいます。 はる 春 なつ 夏 あき 秋 ふゆ 冬   「文部科学省 食育教材たのしい食事つながる食育」より引用					
こ ん だ て	20(月) 二期開始日 フルーツヨーグルトあえ  むぎごはん ポークカレー	21(火) 食育の日こんだて(19日)  もちきびごはん 豆乳いり みそしる	22(水)  黒糖パン ポトフ	23(木)  もちきびごはん シカムドウチ	24(金)  ちゅうかおこわ ナムル
	小学校 中学校	E 666 P 21.8 F 15.8 E 802 P 25.8 F 17.8	E 533 P 28.9 F 11.9 E 701 P 34.7 F 19.1	E 553 P 24.3 F 15.8 E 634 P 27.7 F 17.7	E 591 P 26.7 F 19.8 E 717 P 32.3 F 22.9
こ ん だ て	27(月) カジマヤー  ごこくごはん なかみじる	28(火)  ごはん サンラータン	29(水)  むぎごはん とりとじゃがいもの うまに	30(木)  和風きのこスパゲティ ごぼうの あえもの	31(金) ハロウィン  食パン かぼちゃ シチュー
	小学校 中学校	E 600 P 26.3 F 17.9 E 724 P 31.6 F 20.9	E 618 P 21.9 F 19.3 E 722 P 25.5 F 21.1	E 555 P 22.7 F 15.5 E 706 P 27.7 F 17.8	E 602 P 24.0 F 28.8 E 745 P 29.6 F 35.5

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。