

10月献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

3(月)	梨 牛乳 魚のもみじ焼き / きゃべつのレモン和え 秋の幸おこわ 献立名	4(火)	牛乳 ポークチャップ / 揚げ百味ビーンズ 麦ごはん ポトフ 図書コラボ給食★第1弾	5(水)	梨 牛乳 ピザパテ / 花野菜サラダ スパゲティバベロンチーノ	6(木)	牛乳 わかめの酢の物 鶏ごぼう丼 ゆし豆腐	7(金)	牛乳 ハンバーグ / なかよしカーブチーゼリー バーガーパン コーンチャウダー カーブチーの日にちなんだ
今月の給食に使用する 名護市産の食材 米・卵・鶏肉・豆腐・にら ねぎ・きゅうり・パパイア みかん・カーブチー果汁 シークワーサー果汁 学校給食では名護市産、県産 食材を積極的に活用し給食を 提供しています。	11(火)	牛乳 レバーとポテトの ソースかけ / ブルーベリー ヨーグルト和え あわごはん キャベツのスープ 目の愛護デーにちなんだ	12(水)	梨 牛乳 さばの塩焼き / ほうれん草の 白和え ひじき入り炊き込みご飯	13(木)	牛乳 すりみ揚げ / いんげんのおかか和え わかめごはん 大根のみそ汁	14(金)	牛乳 いちごジャム ほうれん草の キッシュ / カリフラワーの サラダ 食パン トマトスープ 図書コラボ給食★第2弾	
17(月) 名護中欠食	梨 牛乳 オムレツ / ガドガド サラダ ナシゴレン	18(火)	牛乳 焼き栗コロッケ キーマカレー 麦ごはん カラフルサラダ	19(水)	梨 牛乳 スプラットの シークワーサー かけ / 糸切り わかめの 和え物 みそ煮込みうどん	20(木)	牛乳 さばのみぞれ煮 / もやし炒め 麦ごはん かぼちゃと 卵のみそ汁	21(金)	牛乳 ウインナーの チリソース / 秋の彩り サラダ コッパン ジュテームスープ 図書コラボ給食★第3弾
24(月)	梨 牛乳 豆腐のきのこ ソース焼き / えびと レンズ豆の サラダ ツナライス 図書コラボ給食★第4弾	25(火)	牛乳 さばの照り焼き / もずくの 酢の物 麦ごはん 根菜のごま汁	26(水)	牛乳 さつま芋と アーモンドの 甘辛煮 / 冬瓜の辛子 みそ和え 塩焼きそば	27(木)	牛乳 しそ味ひじき フーヨーハイ / もやしの 中華和え 麦ごはん 中華五目スープ	28(金)	牛乳 パン ポテトのカレーソテー アーモンド トースト / コンソメ スープ
31(月)	牛乳 かぼちゃケーキ / グリーン サラダ スパゲティナポリタン	★カーブチー果汁の寄贈★ 勝山シークワーサーより カーブチー果汁の寄贈があり ました。10月の第二週は 『カーブチーの日』となっ ています。その日にちなんだ、 10月8日(金)のなかよしゼ リーにカーブチー果汁を使用 させていただきます。 ★						読書の秋です。今月は、本の中に出てくる 料理が給食に登場します。紹介した本は学 校の図書館にもあります。ぜひ読んでみて ください♪ 図書コラボ給食 10月4日(火) ハリーポッターと 賢者の石 魔法界で人気の 「百味ビーンズ」 10月14日(金) 西の魔女が死んだ おばあちゃんが作った愛情 たっぷりの「ほうれん草の キッシュ」と「トマトスープ」 を再現します 10月21日(金) 食堂かたつむり 食べると恋が叶う「ジュテームスープ」 10月24日(月) 謎解きはディナーのあとで お嬢様の夕食「えびとレンズ豆のサラダ」	