



献立表 10月



埼玉県立狭山緑陽高等学校

月	火	水	木	金					
 <p>の期間は中間考査のため、 給食時間が通常と異なります。 (全学年共通 16:55~17:45) 時間に余裕をもって食堂に入り、給食を 食べるようにしましょう。</p>			<p>1 牛乳 ご飯 ポテトの ミートソース焼き ポパイエリンギソテー イタリアンサラダ パンプキンポタージュ</p> <p>815 26.9</p>	<p>2 牛乳 ご飯 肉豆腐 磯香和え みそ田楽 みそ汁</p> <p>795 32.9</p>					
<p>5 牛乳 ご飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ きくらげと野菜の 和え物 みそ汁</p> <p>778 31.5</p>	<p>6 牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン 韓国風サラダ チンゲン菜のスープ</p> <p>921 34.5</p>	<p>7 牛乳 ひじきの混ぜご飯 いわしの 甘酢あんかけ はりはり漬け 沢煮椀</p> <p>822 34.1</p>	<p>8 牛乳 麦ごはん チキンビーンズ マカロニサラダ 青菜の炒め煮 卵スープ</p> <p>893 30.5</p>	<p>9 ★目の愛護デーメニュー★ 牛乳 森のきのこ風 スパゲティ ポトフスープ 手作りプラマンジェ</p> <p>808 29.1</p>					
<p>12 牛乳 ご飯 筑前煮 ブロッコリーの ガーリックソテー わかめとささみの和え物 みそ汁</p> <p>750 28.8</p>	<p>13 牛乳 ご飯 ネギ豚甜麺醬 じゃが芋の炒め煮 ほうれん草のおかか和え きのこけんちん汁</p> <p>799 30.4</p>	<p>14 牛乳 キムチチャーハン 海藻サラダ 中華スープ 果物(柿)</p> <p>816 27.7</p>	<p>15 牛乳 ご飯 白身魚のフライ (タルタルソース) ポパイときのこのソテー コールスローサラダ モロヘイヤのスープ</p> <p>893 32.2</p>	<p>16 牛乳 そぼろ丼 野菜炒め みそ汁</p> <p>799 30.5</p>					
<p>19 ★沖縄県郷土料理★ 牛乳 ジュシー マーミナーチャンプル くるみ和え もずくスープ パインゼリー</p> <p>765 26.6</p>	<p>20 牛乳 秋野菜カレー (麦ごはん) グリーンサラダ ヨーグルト和え</p> <p>887 28.6</p>	<p>21 牛乳 ご飯 干草焼き 生揚げのおろし煮 ごぼうサラダ みそ汁</p> <p>908 34.1</p>	<p>22 牛乳 ご飯 鱈のバタームニエル ポテトサラダ 野菜スープ</p> <p>843 31.7</p>	<p>23 牛乳 味噌ラーメン 大学芋 豆腐サラダ</p> <p>902 29.1</p>					
<p>26 ★石川県郷土料理★ 牛乳 ご飯 治部煮 さつま揚げの玉こんにゃく煮込み 白菜の甘酢和え すまし汁</p> <p>756 28.5</p>	<p>27 牛乳 ご飯 豆腐と海老の塩炒め にらまんじゅう 春雨マヨサラダ 白菜とマカロニのスープ</p> <p>799 34.2</p>	<p>28 牛乳 ご飯 鶏肉のBBQソース 青菜と竹輪のさっと煮 大根とハムのサラダ みそ汁</p> <p>788 31.2</p>	<p>29 ★十三夜メニュー★ 牛乳 さつま芋ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜の塩昆布和え 五目豆 なめこのみそ汁</p> <p>872 33.5</p>	<p>30 ★ハロウィンメニュー★ ジョア ガーリックライス ミートローフ アスパラとクルトンサラダ ほうれん草スープ かぼちゃ蒸しケーキ</p> <p>914 34.8</p>					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質

10月になりました。
9月までとは異なり本格的な秋が始まります。
この時期は気温の変化も激しいため、体調を崩しやすくなります。
旬の食材には、味がおいしいだけでなく、体調を整えるのに最適な
栄養素がたくさん入っています。
給食をしっかり食べ、元気に過ごしましょう!!



※発注等の関係により、献立を
変更する場合があります。
ご了承ください。

※目の愛護デーは10月10日、
今年の十三夜は10月29日、
ハロウィンは10月31日です。