

# 10月分 予定献立表

## 清瀬市立清瀬第二中学校

月		火		水		木 十五夜		金	
<b>今月の給食のポイント</b> 【1日】ごまだれ団子：十五夜にちなんでお団子を作ります♪ 【9日】ヨーグルトブルーベリーケーキ 10月10日の「目の愛護デー」にちなんでメニューです。目に良い栄養素を多く含むブルーベリーを使ってケーキを焼きます。ブルーベリーは清瀬産!!! 【16日】エコふりかけ 10月16日は「世界食糧デー」です。国連が世界の食糧問題を考える日として制定しました。通常、澄まし汁などのだしを取るために使ったかつお節やだし昆布は廃棄されますが、この日はふりかけとして再利用します。普段はなかなかできなくても、このような日をきっかけに食品ロスを減らす取り組みが出来るといいですね。		<b>10月は食品ロス削減月間</b> 毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。ぜひ、今月は食品ロスのことを考えて食事をしてみましょう。毎日の給食では、モリモリ食べて食べ残しを減らすことで食品ロスを削減して欲しいと思います! そのためには準備を手早く行いましょう! 食べる時間の確保に繋がります♪		<b>1日</b> あんかけ焼きそば 1膳 843 kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.7g 食塩相当量 2.8g		<b>2日</b> 巨峰(2粒) きびなごの唐揚げ 秋の香りご飯 青菜のくるみあえ けんちん汁 1膳 800 kcal たんぱく質 32.3g 脂質 26.3g 食塩相当量 2.7g			
<b>5日</b> 冷凍みかん 肉じゃが ご飯 みそ汁 1膳 788 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.6g		<b>6日</b> ペペロンチーニ 人参ケーキ ミネストローネスープ 1膳 846 kcal たんぱく質 28.3g 脂質 29.8g 食塩相当量 2.6g		<b>7日</b> ドリア みかん 野菜スープ 1膳 876 kcal たんぱく質 31.2g 脂質 36.5g 食塩相当量 2.7g		<b>8日</b> さんまの蒲焼丼(どんぶり) ひじきあえ みそ汁 1膳 889 kcal たんぱく質 28.4g 脂質 34.3g 食塩相当量 2.7g		<b>9日</b> チキンライス ヨーグルトブルーベリーケーキ タリアスープ 1膳 853 kcal たんぱく質 29.2g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.4g	
<b>12日</b> ぶどうかん 肉豆腐 ご飯 たらたま汁 1膳 796 kcal たんぱく質 32.4g 脂質 21.5g 食塩相当量 2.8g		<b>13日</b> ケジャリー ナッツサラダ コーンシチュー 1膳 815 kcal たんぱく質 33.3g 脂質 28.8g 食塩相当量 2.6g		<b>14日</b> りんごかん さばの塩焼き ご飯 筑前煮 1膳 774 kcal たんぱく質 32.8g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.0g		<b>15日</b> アップルトースト ツナサラダ ホークニース 1膳 838 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 32.9g 食塩相当量 2.8g		<b>16日</b> エコふりかけ ししゃものみみじ揚げ(2本) ごまあえ だまこ汁 1膳 795 kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.2g 食塩相当量 1.9g	
<b>19日</b> かやくご飯 たまご焼き おかかあえ さつま汁 1膳 794 kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.2g 食塩相当量 2.9g		<b>20日</b> チキンピラフ 白身魚のチーズフライ カレースープ 1膳 869 kcal たんぱく質 37.9g 脂質 25.5g 食塩相当量 2.8g		<b>21日</b> けんちんうどん さつま芋のごま団子(2個) けんちんうどん 青菜とツナのあえもの 1膳 785 kcal たんぱく質 29.6g 脂質 26.8g 食塩相当量 1.8g		<b>22日</b> 赤米入りご飯 さばのごまみそ焼き 煮浸し 豚汁 1膳 811 kcal たんぱく質 39.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.8g		<b>23日</b> ツナポテトトースト フルーツのヨーグルトがけ エイジヨーアダー 1膳 879 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 38.5g 食塩相当量 2.8g	
<b>26日</b> チリビーンズドッグ キャラメルポテト パスタスープ 1膳 847 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 32.8g 食塩相当量 2.4g		<b>27日</b> 麻婆丼 杏仁かん のりあえ 1膳 878 kcal たんぱく質 31.3g 脂質 28.3g 食塩相当量 3.0g		<b>28日</b> エビピラフ フレーンオムレツ クリームシチュー 1膳 850 kcal たんぱく質 34.4g 脂質 31.8g 食塩相当量 2.5g		<b>29日</b> わかめご飯 鶏のから揚げ(2個) おひたし タイビーエン 1膳 786 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.8g		<b>30日 HALLOWEEN (10月31日)</b> パンプキンプリン スパゲティカレーミートソース 海藻サラダ 1膳 811 kcal たんぱく質 29.8g 脂質 31.2g 食塩相当量 2.8g	