



10月予定献立表

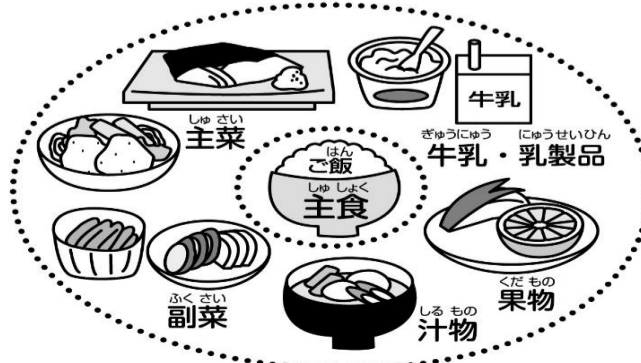


宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
麦ご飯 牛乳 鮭の南部焼き★リクエスト 豚肉とごぼうの黒酢炒め じゃがいものみそ汁 エネルギー - 747 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.1 g	麦ご飯 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ★リクエスト わかめのおろし和え ★リクエスト 大根と油麩のみそ汁 エネルギー - 745 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g	牛乳 シーフードクリームライス 野菜サラダ レタスと卵のスープ お祝いデザート エネルギー - 904 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.6 g	牛乳 そぼろ丼 かぼちゃの甘がらめ えのきのみそ汁 エネルギー - 941 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	交通安全教室
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日 	麦ご飯 牛乳 青椒肉絲 中華サラダ きのこのスープ エネルギー - 706 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	麦ご飯 牛乳 サツマイモとカボチャの天ぷら ひじきサラダ 塩ちゃんこ エネルギー - 820 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.0 g	牛乳 ソースやきそば ポテトサラダ 中華コーンスープ エネルギー - 747 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 4.8 g	麦ご飯 ビビンバ 春雨中華スープ ヨーグルト 牛乳 エネルギー - 739 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g
16日	17日	18日	19日	20日
麦ご飯 牛乳 いかフライ マカロニサラダ キャベツと油麩のみそ汁 エネルギー - 810 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g	牛乳 麦ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草とわかめの中華和え ★リクエスト のっぺい汁 エネルギー - 800 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g	チキンカレー 牛乳 大根サラダ フルーツぷるるんゼリー エネルギー - 769 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.1 g	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ★リクエスト なすのごま味噌炒め じゃがいものみそ汁 エネルギー - 730 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g	進路見学会
23日	24日	25日	26日	27日
中華飯 さつまいもサラダ わかめスープ 牛乳 エネルギー - 808 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.5 g	麦ご飯 牛乳 さんまのショウガ煮 ★リクエスト なすの揚げ浸し 豚汁★リクエスト エネルギー - 826 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.7 g	牛乳 豚ゴボウ丼 春雨の中華サラダ えのきのみそ汁 エネルギー - 878 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.1 g	麦ご飯 牛乳 チキンソテートマトソースがけ コーンサラダ 温麺汁 エネルギー - 777 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 4.5 g	ゆかりご飯 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 大根おろし 卵の花炒り★リクエスト キャベツと油揚げのみそ汁 エネルギー - 768 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g
30日	31日	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2>今月の行事食</h2> </div> <p>4日 お誕生日給食 (10月生まれの皆さんをお祝いします。) 5日 地産地消の日(毎月第1金・土・日) 19日 食育の日 ★今月も、リクエストメニューにご協力いただきありがとうございます！</p>		
麦ご飯 牛乳 豚肉の三味焼き 切り干し大根の炒り煮 ★リクエスト もずくのみそ汁 エネルギー - 804 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.1 g	ターメリックライス 大豆入りキーマカレー 牛乳 シーザーサラダ エネルギー - 823 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.4 g			



こんげつのもくひょう
 バランスの良い
 食事をしよう



主食のご飯を中心に、主菜(魚介類や肉、大豆製品)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えると、食事のバランスがとれます。

