

# 平成30年 10月予定献立表

六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	予約締切日
1 都民の日 3校ともなし	2	3 六郷なし	4 六郷なし	5	9月21日(金)
<今月の平均> エネルギー 854kcal たんぱく質 34.0g 脂質 29.0g 食塩相当量 3.6g	中華風焼肉丼 大根ののりサラダ 中華コーンスープ フルーツポンチ エネルギー- 897kcal たんぱく質 26.2g 脂質 34.8g 食塩 3.7g	キムチチャーハン じゃが芋のチーズ焼き ひじきのマヨサラダ キャベツのスープ エネルギー- 864kcal たんぱく質 33.8g 脂質 32.2g 食塩 4.1g	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 白和え みそ汁 果物 エネルギー- 937kcal たんぱく質 33.1g 脂質 37.2g 食塩 3.2g	ごはん トビウオのメンチカツ しらすのごま酢和え みそ汁 エネルギー- 820kcal たんぱく質 38.2g 脂質 17.5g 食塩 4.0g	
8 体育の日	9	10	11	12	雪谷 9月27日(木) 六郷・大森 9月28日(金)
*牛乳は原則 毎日つきます。 *食材料等の都合により、 献立・食材を変更する 場合がありますので、 ご了承ください。	秋の香りごはん 揚げ豆腐のそぼろあん 白菜のわさび和え すまし汁 エネルギー- 813kcal たんぱく質 33.6g 脂質 26.0g 食塩 4.0g	ごはん 鶏肉のねぎ塩レモン じゃが芋とたらこの煮物 沢煮椀 果物 エネルギー- 851kcal たんぱく質 35.6g 脂質 26.6g 食塩 3.0g	ごはん 魚のトマトチーズ焼き グリーンサラダ コンソメスープ パイナップルゼリー エネルギー- 857kcal たんぱく質 37.4g 脂質 29.2g 食塩 2.8g	手作りカレーパン マカロニサラダ ポトフ ブルーベリーヨーグルト エネルギー- 853kcal たんぱく質 28.7g 脂質 42.0g 食塩 3.6g	
15	16	17	18	19	10月5日(金)
ごはん すき焼き風煮 キャベツの醤油かけ みそ汁 芋ようかん エネルギー- 858kcal たんぱく質 34.3g 脂質 24.8g 食塩 4.5g	ごはん 鮭のチャンチャン焼き さつまいものサラダ どさんこ汁 果物 エネルギー- 808kcal たんぱく質 35.5g 脂質 21.2g 食塩 3.2g	ごはん 肉団子の甘酢あん ビーンズサラダ ニラ玉スープ 果物 エネルギー- 889kcal たんぱく質 32.9g 脂質 27.1g 食塩 3.3g	えびのクリームライス ツナサラダ 角切り野菜スープ みかんゼリー コーヒー牛乳 エネルギー- 811kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.0g 食塩 3.4g	栗ご飯 親子蒸し 野菜のからし和え みそ汁 エネルギー- 825kcal たんぱく質 37.1g 脂質 23.7g 食塩 4.2g	
22	23 六郷なし	24	25	26	10月12日(金)
けんちんうどん 豆腐の薬味ソース じゃこサラダ 豆乳コーヒプリン エネルギー- 871kcal たんぱく質 36.4g 脂質 35.5g 食塩 4.9g	あんかけチャーハン しゅうまい もやしきゅうり中華和え わかめときのこのスープ エネルギー- 803kcal たんぱく質 35.7g 脂質 26.1g 食塩 4.5g	さんまのかば焼き丼 和風サラダ 芋煮汁 果物 エネルギー- 847kcal たんぱく質 29.8g 脂質 29.8g 食塩 2.7g	ごはん 厚揚げの中華味噌炒め じゃこナッツサラダ 野菜スープ エネルギー- 846kcal たんぱく質 35.8g 脂質 32.4g 食塩 3.6g	ごはん ポークピカタ&小松菜ソテー 大根ツナサラダ キャベツとイモのスープ エネルギー- 881kcal たんぱく質 39.3g 脂質 35.7g 食塩 3.4g	
29	30	31	~秋野菜を食べよう~ 秋は多くの作物が収穫され、 美味しいものがたくさん出回る季節です。 旬のものを積極的に取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。		10月19日(金)
ごはん チキン南蛮 タルタル きんぴらごぼう みそ汁 エネルギー- 913kcal たんぱく質 34.2g 脂質 36.1g 食塩 2.8g	ごはん 豆腐の旨煮 ピリ辛ツナサラダ けんちん汁 果物 エネルギー- 851kcal たんぱく質 40.5g 脂質 27.8g 食塩 3.4g	雑穀入りパエリア ひよこ豆のサラダ ミネストローネ かぼちゃプリン ◆ハロウィン◆ エネルギー- 832kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.7g 食塩 3.5g			

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。  
 15~30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15~17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
 ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。