

令和2年10月 基準献立予定表

月

火

水

木

金

食事の基本 あいさつをしよう



アレルギーのお知らせ
アレルギー7品目のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。
乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※
各ご家庭で確認をお願いします。
*そば・落花生の使用はしていません。

献立表の見方
*一人分量(g)および栄養量は、中学年(3.4年生)の数値です。
*学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。
発行元 葉山町学校給食会

1 発芽玄米ごはん 牛乳
鶏肉のレモンじょうゆ焼き
けんちん汁 お芋の大福
エネルギー 661 Kcal たんぱく質 24.6 g
脂質 22.5 g 塩分相当量 1.7 g

2 テリドッグ(セルフ) 牛乳
野菜炒め くだもの
エネルギー 648 Kcal たんぱく質 26.4 g
脂質 24.6 g 塩分相当量 3.3 g

5 ごはん 牛乳
肉じゃが からしあえ
エネルギー 620 Kcal たんぱく質 23.4 g
脂質 13.8 g 塩分相当量 1.9 g

6 ソフトめんミートソース 牛乳
海藻サラダ
エネルギー 653 Kcal たんぱく質 30.1 g
脂質 22.8 g 塩分相当量 2.6 g

7 ミルクパン 牛乳
ボルシチ フレンチサラダ
エネルギー 631 Kcal たんぱく質 24.5 g
脂質 27.3 g 塩分相当量 2.6 g

8 葉山牛丼 牛乳
のり酢あえ くだもの
エネルギー 639 Kcal たんぱく質 26.2 g
脂質 16.7 g 塩分相当量 1.9 g

9 五目ごはん 牛乳
さわらのうめみそ焼き
塩豚汁
エネルギー 649 Kcal たんぱく質 31.9 g
脂質 21.1 g 塩分相当量 3.7 g

12 ごはん 牛乳
さんまの蒲焼き風
根菜のごま汁
エネルギー 708 Kcal たんぱく質 23.7 g
脂質 25.7 g 塩分相当量 2.1 g

13 ごはん 牛乳
四川豆腐 磯あえ
エネルギー 623 Kcal たんぱく質 29.1 g
脂質 18.5 g 塩分相当量 1.9 g

14 テーズパン 牛乳
鶏肉のきのこソース
トマトと卵のスープ
エネルギー 605 Kcal たんぱく質 30.4 g
脂質 31.0 g 塩分相当量 3.2 g

15 きつねうどん 牛乳
大学いも
エネルギー 663 Kcal たんぱく質 18.7 g
脂質 18.6 g 塩分相当量 2.0 g

16 豚肉と大豆のビビンバ 牛乳
もずくスープ
エネルギー 6*4 Kcal たんぱく質 24.8 g
脂質 19.5 g 塩分相当量 3.0 g

19 くりごはん 牛乳
さばのピリから焼き
田舎汁
エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.1 g
脂質 25.6 g 塩分相当量 2.6 g

20 みそカツ丼 牛乳
ゆでキャベツ
わかめとコーンのスープ
エネルギー 663 Kcal たんぱく質 28.9 g
脂質 17.9 g 塩分相当量 2.8 g

21 黒パン 牛乳
クリームチーズ 花野菜
ウインナーと野菜のトマト煮
エネルギー 660 Kcal たんぱく質 26.4 g
脂質 29.9 g 塩分相当量 3.3 g

22 ごはん 牛乳
さつまいもと牛肉の炒め煮
ナムル
エネルギー 634 Kcal たんぱく質 22.9 g
脂質 16.1 g 塩分相当量 2.3 g

23 ロールパン 牛乳
さけのバジルソテー
ふわふわスープ くだもの
エネルギー 605 Kcal たんぱく質 32.8 g
脂質 24.3 g 塩分相当量 2.9 g

26 ひよこ豆のカレーライス
ジョアプレーン
ごまマヨサラダ
エネルギー 657 Kcal たんぱく質 22.9 g
脂質 17.0 g 塩分相当量 1.9 g

27 ごはん 牛乳
まぐろの竜田揚げ
マスタードあえ みそ汁
エネルギー 621 Kcal たんぱく質 27.8 g
脂質 16.7 g 塩分相当量 2.8 g

28 サンマーメン 牛乳
青のりポテト くだもの
エネルギー 637 Kcal たんぱく質 24.2 g
脂質 16 g 塩分相当量 2.5 g

29 えびピラフ 牛乳
ミートボール 野菜スープ
豆乳プリン
エネルギー 651 Kcal たんぱく質 24.2 g
脂質 19.9 g 塩分相当量 3.0 g

30 コッペパン いちごジャム
牛乳 コーンシチュー
ひじきのサラダ
エネルギー 660 Kcal たんぱく質 27.5 g
脂質 26.3 g 塩分相当量 3.0 g