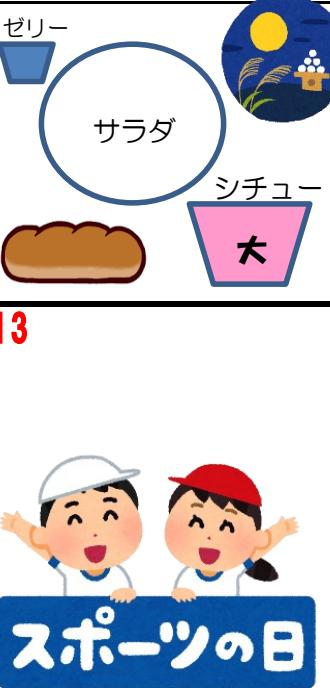
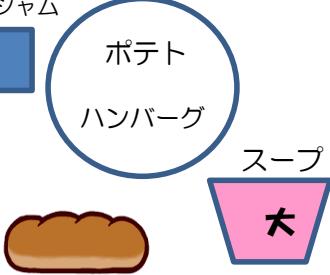
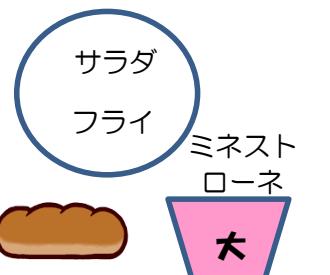


10月 給食カレンダー

令和7年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
 <p>10月の目標 好き嫌いなく 何でも食べよう</p> <p>私たち食べることによって、 体をつくり、活動するためのエ ネルギーを得ています。丈夫で 健康な体をつくるためには、栄 養バランスを考えて、いろいろ な食品を食べることが大切です。</p> <p>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>	<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (g) (g)</p> <p>献立名</p> <p>盛りつけ図</p> <p>○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン)</p> <p>○皿1種類 あります。</p> <p>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>	<p>1 857kcal 30.3g 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ</p>	<p>2 823kcal 34.7g 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳 あじのレモン醤油ソースがけ 磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁</p>	<p>3 824kcal 30.7g 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが かまぼこのゆず風味あえ</p>
<p>6 860kcal 32.3g 2.6g</p> <p>十五夜献立 10/6(月)が十五夜です。</p> <p>はちみつパン 牛乳 お月見豆乳シチュー コールスローサラダ お月見ゼリー</p>	<p>7 889kcal 32.3g 1.9g</p> <p>ごはん 牛乳 かつおとじやがいものケチャップあえ 野菜いっぱい豚汁</p>	<p>8 803kcal 31.4g 2.5g</p> <p>ポークチャーハン 牛乳 焼きぎょうざ 中華あえ</p>	<p>9 827kcal 29.2g 2.6g</p> <p>日の愛護デー献立 10/10は日の愛護デーです。</p> <p>黒パン 牛乳 ミートグラタン ジュリエンヌスープ ブルーベリーフルーツポンチ</p>	<p>10 819kcal 31.1g 2.0g</p> <p>どとの日献立 10/10はどとの日です。</p> <p>ごはん 牛乳 ごまあえ さわらの甘こうじたつた揚げ じやがいもと玉ねぎのみそ汁</p>
 <p>スポーツの日</p>	<p>サラダ シチュー パン</p>	<p>かつお ケチャップ あえ ごはん 豚汁</p>	<p>中華あえ チャーハン ぎょうざ 2個</p>	<p>フルーツ スープ パン</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14 823kcal 30.0g 2.1g</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ</p>	<p>15 800kcal 36.7g 2.8g</p> <p>漆のたこと彩り野菜のジェノベーゼスパゲッティ ミニロールパン 牛乳 つくば鶏のチキンカツ 茨城れんこんのマスター豆サラダ</p>	<p>16 836kcal 33.4g 3.0g</p> <p>コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 トマトオムレツ ペニンソーテー 玄米入り野菜スープ</p>	<p>17 868kcal 29.6g 2.5g</p> <p>ソフトメン献立</p> <p>ソフトメン 牛乳 カレー南蛮汁 しょうがあえ 大学芋</p>
	<p>サラダ ごはん 中華煮</p>	<p>サラダ チキンカツ スパゲッティ パン</p>	<p>キャラメル パン オムレツ スープ パン</p>	<p>しょうが あえ 大学いも カレー南蛮汁 ソフトメン パン</p>
<p>20 789kcal 32.9g 2.9g</p> <p>コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース 青のりポテト たまごスープ</p>	<p>21 784kcal 30.3g 2.4g</p> <p>わかめ五目ごはん 牛乳 ししゃもフライ さつまいものガーリックサラダ</p>	<p>22 800kcal 33.2g 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 いりどり肉そぼろ おかかあえ みそけんちん汁</p>	<p>23 814kcal 33.3g 2.0g</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 からしあえ 豚肉と大根の煮物</p>	<p>24 823kcal 32.3g 3.0g</p> <p>ミルクパン 牛乳 チリビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ</p>
 <p>ジャム ポテト ハンバーグ スープ パン</p>	<p>五目 ごはん ししゃも 2本</p>	<p>おかかあえ そぼろ ごはん みそ けんちん汁</p>	<p>からしあえ いわし ごはん 煮物</p>	<p>サラダ チリ ビーンズ パン</p>
<p>27 807kcal 32.1g 2.8g</p> <p>レーズンパン 牛乳 白身魚フライ チーズ入り小松菜サラダ ミネストローネ</p>	<p>28 806kcal 32.7g 2.2g</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げのみそ汁</p>	<p>29 796kcal 29.9g 2.2g</p> <p>ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリ大豆サラダ</p>	<p>30 796kcal 33.1g 2.5g</p> <p>ハロウィン献立</p> <p>パンプキンコッペ 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ヨーグルト</p>	<p>31 802kcal 34.7g 2.1g</p> <p>ごはん 牛乳 赤魚のみそから揚げ 切干大根の炒め煮 きのこのすまし汁</p>
 <p>サラダ フライ ミネストローネ パン</p>	<p>スタミナ 炒め ごはん みそ汁</p>	<p>サラダ ごはん カレー</p>	<p>ヨーグルト パンプキン コッペ パン</p>	<p>切干大根 赤魚 ごはん すまし汁</p>