







令和3年度

10月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 787 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 26.7 g 	 ～実りの秋を祝おう～  秋といえば、読書の秋、食欲の秋、運動の秋など様々ですが、「実りの秋」は外せません。今年各校でなべっかが中止となりましたが、8日の給食には「だまこうどん汁」が登場します。だまこもちを食べて実りの秋を感じましょう！			1日
ごはん いわしの梅煮 れんこんのみそマヨサラダ とりだんご 鶏団子汁 	ごはん 男爵コロッケ たこのマリネ 秋野菜とうすら卵のスーフカレー	焼き肉丼 青菜と麩のみそ汁 男鹿梨	ごはん 鮭の照り焼き 里芋のそぼろ煮 厚揚げと大根のみそ汁	だまこうどん汁 ・煮込みうどん ・だまこもち (小1中2) 豚しゃぶサラダ 手作り蒸しケーキ (ブルーベリー)
10月18日は十三夜 十三夜は十五夜に次ぎ美しい月が見られると言われている。旬の栗や豆などをお供えします。 	毎月19日は食育の日 常温で保管のできる乾物は、環境に優しくサステイナブルな食材です。昔の人の知恵が詰まった「切り昆布」をスープの具材にしました。	13日 麦ごはん チキンカレー 糸寒天サラダ 18～20: 南中3年 20～22: 北中3年 給食なし	14日 ごはん さばのソース揚げ 五色和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ラフランスゼリー	15日 さつまいもご飯 鶏肉の香味焼き 莛わかめのきんぴら キャベツともやしのみそ汁
18日 お月見献立 栗とひじきの混ぜごはん スコッチエッグ 三色野菜のごま和え 野菜と油麩のみそ汁 なめらかプリン	19日 食育の日メニュー ごはん 豚肉のしょっつるマヨ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 男鹿産昆布と野菜のかきたまスープ	20日 ごはん ほっけの甘塩焼き 野菜炒め 豚汁 元気ヨーグルト	21日 鶏ごぼう丼 なめこのみそ汁 キャラメルポテト	22日 ごはん 蒸しぎょうざ (2個) 中華和え マーボー豆腐
25日 ごはん ビッグ肉団子 (小1中2) 炒り豆腐 玉ねぎと青菜のみそ汁	26日 ごぼうピラフ えびカツ ツナとブロッコリーのサラダ きのこと野菜のスープ	27日 ごはん 鱈のみそマヨ焼き 塩きんぴら 白菜のみそ汁 ヨーグルトレーズン	28日 ごはん 松風焼き 切り干し大根のハリハリあえ じゃがいもと青菜のみそ汁	29日 セルフピタサンド ・ピタパン (給食では申無して提供します) ・スプラキ (豚の串焼き) ・パンプキンサラダ コーンポターージュ ミニハロウィンゼリー (オレンジ)