

令和6年

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
	1日	2日	3日	4日
	ごはん 厚焼き玉子 じゃが豚キムチ みそけんちん汁	ごはん 赤魚の西京焼き レタスのサラダ チキンブロス いちごプリン	ごはん 肉団子 (小2個、中3個) のり和え さつま汁	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーのおかか和え かき玉汁
7日 目の愛護デー献立	8日	9日 船一小6年なし	10日 北陽小6年なし	11日
ごはん オムレツ (プレーン) ほうれん草のベーコンソテー 秋野菜のシチュー 目の愛護デーゼリー	ごはん 松風焼き キャベツのごま和え かぶのごまみそ汁	ごはん ほっけのピリ辛焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	ごはん 塩こうじチキン 野菜炒め ぶのすまし汁 ラフランスゼリー	むぎ 麦ごはん まめまめカレー フルーツヨーグルト
		16日	17日	18日 男鹿産献立
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 652 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 21.4 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 820 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 25.5 g	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひき肉とピーマンのスパイス炒め じゃがいものみそ汁	ごはん いかのチリソース エリンギとブロッコリーの玉子炒め えのきと油揚げのみそ汁	ごはん かぼちゃコロケ キャベツのごま酢和え マーボー豆腐 梨
				
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん いわしのごまみそ煮 枝豆とコーンのカラフル炒め なめこ汁 アセロラゼリー	むぎ 麦ごはん ガパオライスの貝 目玉焼き風オムレツ 海の野菜スープ	シャキシャキそぼろ丼 (麦ごはん) なめたけ和え すまし汁	ごはん 韓国風焼き鶏 にらとにんじんのナムル コーンの中華スープ	ごはん ささみのレモンソース 塩こんぶ和え さわにわん
28日 船一小なし	29日	30日	31日	
ごはん 鮭のごましょうゆ焼き 煮じゃ昆布 和風ミネストローネ	米粉パン 手作りハンバーグ コールスローサラダ パンプキンポターージュ かぼちゃプリン	ごはん 鶏肉のしょっつる唐揚げ のり和え キャベツのみそ汁	ミートソーススパゲティ ポトフ 蒸しケーキ (栗)	