

2年生 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（2年）

発行元：かたおか給食センター

🍁 お弁当での提供です。仕入れにより材料が変更する事があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日 ごはん あじ大葉フライ・肉団子・カニ そばろ煮 スピナチサラダ キャベチーズ・ふりかけ E: 857 kcal / P: 25.1 g	2日 (1、2年生新人大会) ランチなし	3日 ごはん カレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・黄桃缶 E: 890 kcal / P: 23.1 g
6日 ランチなし (文化祭代休)	7日 ごはん 麻婆豆腐 シューマイ 春雨サラダ プチゼリー・海苔佃煮 E: 810 kcal / P: 26.9 g	8日 食パン (ミルクジャム) メンチカツ・マカロニ コールスローサラダ キャンディーチーズ りんご E: 755 kcal / P: 25.9 g	9日 ごはん ししゃもフライ・キャベツ バンバンジー風サラダ 明太子スパゲティ 漬物・オレンジ E: 837 kcal / P: 26.1 g	10日 ごはん 春巻き・ハムステーキ ビーフンソテー 味噌マヨサラダ 漬物・黄桃缶 E: 858 kcal / P: 20.8 g
13日 スポーツの日	14日 ごはん 南瓜挽肉フライ・スパゲティ 切り干し大根の炒め煮 胡麻酢和え キャベチーズ・ふりかけ E: 901 kcal / P: 22.4 g	15日 ごはん 豚肉と薩摩芋のさっぱり炒め ニラ饅頭 ツナ和え 漬物・りんご E: 857 kcal / P: 21.4 g	16日 焼きうどん ゆかりごはん 竹輪磯辺揚げ 三色ひたし 紅生姜・プジョーグルトゼリー E: 709 kcal / P: 19.9 g	17日 ごはん サバ竜田甘辛だれ・キャベツ 春雨の炒め物 切り干し大根サラダ 漬物・黄桃缶 E: 835 kcal / P: 25.4 g
20日 ごはん ビーフライ・野菜コック・カニ れんこん金平 胡麻和え プチゼリー・海苔佃煮 E: 849 kcal / P: 20.7 g	21日 炊き込みごはん 肉じゃが 切り昆布の煮物 たらこスパゲティ 漬物・玉子焼き E: 840 kcal / P: 26.3 g	22日 ロールパン (ミルクジャム) オムレツ・ハムカツ ツナサラダ キャンディーチーズ りんご E: 777 kcal / P: 25.8 g	23日 ごはん 揚げ鶏薬味ソース・キャベツ マカロニサラダ ひじき煮 漬物・黄桃缶 E: 845 kcal / P: 29.3 g	24日 ごはん 照焼ハバグ・スパゲティ 根菜煮 きのこのナムル 漬物・オレンジ E: 800 kcal / P: 22.6 g
27日 ごはん サーモンフライ・キャベツ 五目煮 コーンポテトサラダ プジョーグルトゼリー・ふりかけ E: 861 kcal / P: 24.8 g	28日 ソース焼きそば ゆかりごはん 揚げギョーザ ナムル風 紅生姜・黄桃缶 E: 873 kcal / P: 21.5 g	29日 ごはん 厚揚げとキノコのオムレツ炒め 炒め煮 塩昆布和え キャンディーチーズ・なめ茸 E: 773 kcal / P: 24.4 g	30日 ごはん ポークチャップ・スパゲティ 金平ごぼう さつま芋サラダ 漬物・オレンジ E: 862 kcal / P: 25.4 g	31日 ごはん ビビンバ・目玉焼き風 ナポリタン おかか和え 漬物・りんご E: 857 kcal / P: 26.1 g

エネルギー（E）・タンパク質（P）は、牛乳1パック分200mlの栄養価を含んでいます。

アレルギーの含まれる食品は、使用材料一覧表でご確認ください。

秋は食欲の秋!

この時期は旬の野菜や果物が多く、“味覚の秋”“食欲の秋”と言われるほど食べ物がおいしく感じられ食欲が増してくる時期です。秋の代表的な魚のサンマには貧血予防や食欲増進などの効果があり、また旬の魚の脂は体に蓄積される脂と違って血液をサラサラにする効果があり様々な病気の予防にもつながってきます。今月の献立には南瓜やきのこ、さつま芋など秋が旬の野菜を使用した献立が入っています。秋の味覚はこの時期が一番おいしいのでぜひ味わって給食を楽しんでください!

