

2年生 予定献立表



★ 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。

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1日 ごはん ビーフ・野菜ソッパ・キャベツ 明太高菜スパゲティ 胡麻和え 漬物・外付肉団子	2日 ごはん 棒餃子・野菜炒め 焼きビーフン もやしのナムル キャベツ・海苔佃煮
			E: 836 kcal / P: 22.5 g	E: 788 kcal / P: 21.6 g
5日 ランチなし (文化祭代休)	6日 ごはん 麻婆豆腐 肉シューマイ 春雨サラダ プチゼリー・ねり梅	7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	8日 ごはん きのこカレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・黄桃缶	9日 ごはん サーモンフライ・キャベツ 根菜金平 コーンポテトサラダ 漬物・オレンジ
	E: 778 kcal / P: 24.2 g	E: 818 kcal / P: 28.4 g	E: 875 kcal / P: 23.2 g	E: 869 kcal / P: 21.4 g
12日 スポーツの日	13日 ごはん 南瓜挽肉ソッパ・スパゲティ 切干大根の炒め煮 胡麻酢和え キャベツ・なめ茸	14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・黄桃缶	15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・プチゼリー	16日 ごはん 白身魚フライ・キャベツ 煮物 さつま芋サラダ 漬物・玉子焼き
	E: 896 kcal / P: 22.1 g	E: 847 kcal / P: 21.7 g	E: 716 kcal / P: 19.4 g	E: 887 kcal / P: 23.8 g
19日 ランチなし (記念式典代休)	20日 炊き込みごはん 肉じゃが 三角春巻き メンマソテー 漬物・オレンジ	21日 食パン(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	22日 ごはん 揚げ鶏薬味ソース・キャベツ 人参しりしり 中華サラダ プチゼリー・海苔佃煮	23日 ごはん 照焼ハバーグ・スパゲティ 根菜煮 きのこのナムル 漬物・ゆかり和え
	E: 811 kcal / P: 22.8 g	E: 854 kcal / P: 31.4 g	E: 824 kcal / P: 24.2 g	E: 791 kcal / P: 22.7 g
26日 ごはん あじ大葉ソッパ・肉団子・マカロニ おかか煮 スピナチサラダ プチゼリー・なめ茸	27日 ごはん ポークチャップ・スパゲティ 中華炒め 切り干し大根サラダ 漬物・山菜の煮物	28日 ごはん ビビンバ・目玉焼き風 切干大根の煮物 おかか和え キャベツ・ポテトサラダ	29日 ごはん 厚揚げとキノコのオムレツ炒め ミニカレーコロッケ 塩昆布和え 漬物・りんご	30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: 841 kcal / P: 26.0 g	E: 830 kcal / P: 25.3 g	E: 877 kcal / P: 27.0 g	E: 824 kcal / P: 23.0 g	E: 873 kcal / P: 21.5 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！

