

2日(月) **ハムカツ**



マッシュポテト ベーコンとじゃこのパスタ
水菜のごま和え 温州みかんゼリー

3日(火) **回鍋肉**



揚げ焼売 しろなとえのきの煮浸し
りんご(缶詰)

4日(水) **カオマンガイ**



NEW スプーンの日
白花豆コロケ 焼豚とキャベツのからし和え
とうもろこしゼリー

5日(木) **ミンチカツ**



れんこんチップス みそおでん
黄桃杏仁 はくさいのおかか

6日(金) **キーマカレー**



NEW スプーンの日
かつおのうまだれ はりはり漬け
マッシュさつま

9日(月) **スポーツの日**



10日(火) **えびカツ**



目の愛護デー
マーボーなす ブルーベリータルト
小松菜の煮浸し

11日(水) **豚のバーベキューソース**



茎わかめのサラダ かぼちゃの煮物
照り焼きこんにゃく 青じそドレッシング

12日(木) **スパイシーチキン**



ツナポテト わかめのくたくた煮
じゃこ人参

13日(金) **デニッシュパン**



パンの日
トマトクリームパスタ キャベツのサワーソース
ひじきゼリー シャインマスカットゼリー

16日(月) **あじフライ**



ポトフ チキンナゲット
プチゼリー(りんご)

17日(火) **二色丼**



NEW スプーンの日
さつまいもの天ぷら 大根キムチ
金時豆の甘煮

18日(水) **ツナピラフ**



NEW スプーンの日
ごぼうミンチカツ たらこんにゃく
コールスローサラダ
ポテトのトマトソース レモンゼリー

19日(木) **韓国風寄せ揚げ**



チャプチェ 枝豆
甘夏みかん(缶詰)

20日(金) **鶏のガーリックパン粉焼**



リヨネーズポテト チンゲン菜の煮浸し
みたらしだんご

23日(月) **米粉ささみカツ**



NEW NEW
ほうれん草のソテー マロニーでナポリタン
じゃがいものそぼろあん 南蛮ごぼう

24日(火) **スタミナ丼**



NEW スプーンの日
ちくわの磯辺揚げ 水菜のお浸し
ココア豆

25日(水) **チキン竜田タルタルがけ**



NEW NEW
豚肉とはくさいの煮物 かぼちゃの甘煮
ピリカラ小松菜 ノンエッグタルタルソース

26日(木) **ジャージャー麺**



NEW NEW
いか天ぷら きゅうりの土佐煮
白桃ゼリー 大豆ふりかけ

27日(金) **みそカツ**



肉じゃが キャベツのゆかり和え
みかん(缶詰)

30日(月) **ませたらわかめご飯**



NEW NEW
かつおメンチカツ 豚キムチスパゲティ
中学芋 高野豆腐の煮物

31日(火) **かれのいの唐揚げ甘辛だれ**



ハロウィン献立
かぼちゃマフィン 海藻サラダ
スパイシービーンズ イタリアンドレッシング


10月の給食申し込みは

マークシート **9月15日(金)**

インターネット **9月20日(水)** しめ切りです。

10月16~31日分は、インターネットのみ 10月5日(木)まで追加予約ができます。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!



吹田市中学校給食 献立表



令和5年 10月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

2 (月) ハムカツ マッシュポテト ベーコンとじゃこのパスタ 水菜のごま和え 温州みかんゼリー	3 (火) 回鍋肉 揚げ焼売 しろなとえのきの煮浸し りんご (缶詰)	4 (水) カオマンガイ 白花豆コロック <small>New!!</small> 焼豚とキャベツのからし和え とうもろこしソテー スプーンの日 	5 (木) ミンチカツ れんこんチップス みそおでん 黄桃杏仁 はくさいのおかか	6 (金) キーマカレー かつおのうまだれ はりはり漬け マッシュさつま <small>New!!</small> スプーンの日 
16~31日の給食は インターネットのみ 10月5日(木)まで 追加予約が できます! ★ ☆ 	10 (火) えびカツ マーボーなす ブルーベリータルト <small>目の愛護デー</small> 小松菜の煮浸し	11 (水) 豚のバーベキューソース 茎わかめのサラダ かぼちゃの煮物 照り焼きこんにやく 青じそドレッシング	12 (木) スパイシーチキン ツナポテト わかめのくたくた煮 じゃこ人参	13 (金) デニッシュパン トマトクリームパスタ キャベツのサワーソテー ひじきソテー シャインマスカットゼリー パンの日 
	16 (月) あじフライ ポトフ チキンナゲット プチゼリー (りんご)	17 (火) 二色丼 <small>New!!</small> さつまいもの天ぷら 大根キムチ 金時豆の甘煮 スプーンの日 	18 (水) ツナピラフ ごぼうミンチカツ たらこんにやく コールスローサラダ ポテトのトマトソース <small>New!!</small> レモンゼリー スプーンの日 	19 (木) 韓国風寄せ揚げ チャブチェ 枝豆 甘夏みかん (缶詰)
23 (月) 米粉ささみカツ ほうれん草のソテー マロニーでナポリタン じゃがいものそぼろあん <small>New!!</small> 南蛮ごぼう <small>New!!</small>	24 (火) スタミナ丼 ちくわの磯辺揚げ 水菜のお浸し ココア豆 スプーンの日 	25 (水) チキン竜田タルタルがけ 豚肉とはくさいの煮物 かぼちゃの甘煮 <small>New!!</small> ピリカラ小松菜 ノンエッグタルタルソース	26 (木) ジャージャー麺 いか天ぷら きゅうりの土佐煮 白桃ゼリー 大豆ふりかけ <small>New!!</small>	27 (金) みそカツ 肉じゃが キャベツのゆかり和え みかん (缶詰)
30 (月) まぜたらわかめご飯 かつおメンチカツ 豚キムチスバゲティ <small>New!!</small> 中学芋 <small>New!!</small> 高野豆腐の煮物	31 (火) かわいいの唐揚げ甘辛だれ 米粉のかぼちゃマフィン 海藻サラダ スパイシービーンズ イタリアンドレッシング ハロウィン献立	<div style="border: 2px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>給食のときは おはしを忘れずに! 「スプーンの日」は おはしとスプーンがあると 食べやすい日です。</p>  </div>		

吹田市中学校給食予約システム

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



※こちらの2次元コード
からも予約ができます。

10月の給食費は9月15日(金)までに納付してください。
 マークシートの申込みは9月15日(金)締切りです。
 インターネットの申込みは、
 1回目(2~31日分)は9月20日(水)締切り、
 2回目(16~31日分)は10月5日(木)まで
 追加予約ができます。



※1回目に予約完了した16日以降の給食は、
2回目の予約期間中でもキャンセルはできませんので、
 ご注意ください。

台風の接近に伴う中学校給食の対応について

午前7時現在、北大阪地域に暴風警報・大雨特別警報が発令されている場合、当日の給食は中止させていただきます。

また、午前9時までの間に暴風警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止させていただきます。

当日の給食費については、返金して残金に繰越しされます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお祈いします。



食券は必ず各自で配膳室に取りにいきましょう。

食券忘れ・食券を受け取りに来ない人が増えています!!

昼休み（食器返却時）に配膳室で配付していますので、必ず生徒手帳を持参し、受け取ってください。

★食券配付の予定日★

インターネット1回目予約分・マークシート予約分 25日頃から
 インターネット2回目追加予約分 10日頃から 配付しています。
 ※学校行事、始業式及び終業式により、予定日や配付方法を変更する場合があります。



アレルギー物質を含む食品の一覧

※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料				特定原材料に準ずるもの						
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
10月2日			○		○	○	○			○	
10月3日			○		○		○	○	○		
10月4日		○	○		○	○	○			○	
10月5日			○		○	○	○	○			もも
10月6日			○		○	○	○				
10月10日			○	○	○		○	○	○	○	
10月11日			○		○		○	○	○	○	
10月12日			○			○	○	○		○	
10月13日		○	○		○	○	○				
10月16日			○		○	○	○	○	○		
10月17日			○			○	○			○	
10月18日			○		○	○	○				
10月19日			○				○			○	牛肉
10月20日			○		○	○	○	○			
10月23日			○		○	○	○	○		○	
10月24日			○		○		○	○		○	
10月25日			○		○	○	○	○	○	○	
10月26日			○		○	○	○			○	いか・牛肉・もも
10月27日			○		○		○	○		○	
10月30日			○		○		○	○		○	
10月31日			○				○				

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。（油：大豆、醤油：大豆・小麦、削り節：さば等）
 揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性がります。加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和5年 10月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

2(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	3(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	26.3g	21.3g	804kcal		34.5g	21.8g	803kcal		37.8g	20.0g	755kcal		25.8g	24.8g	884kcal
ごはん ハムカツ (冷)ホーロー、揚げ油 マッシュポテト じゃがいも、ｺﾝｺ、ｺﾝｺ ベーコンとじゃこのパスタ ﾊﾞｰﾝｼﾞ、(冷)ちりめんじゃこ、ﾌｻﾄ、小松菜 玉ねぎ、ｲﾝﾍﾞ、ｺﾝｺ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ ｵｲﾙ、(薄)しょうゆ 塩、ｺﾝｺ 水菜のごま和え きょうな、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 温州みかんゼリー	342kcal 138kcal 31kcal 86kcal 39kcal 31kcal	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 豚肉、ｷﾞﾞﾞ、玉ねぎ、ﾋｰﾏ、ｺﾝｺ、油 (濃)しょうゆ、ﾃﾞﾝﾈｲｼﾞ、砂糖、料理酒、澱粉 揚げ焼売 (冷)ホーロー、揚げ油 しろなとえのきの煮浸し しろな、えのき、人参、(薄)しょうゆ、みりん 削り節 りんご(缶詰)	342kcal 158kcal 129kcal 12kcal 25kcal	カオマンガイのごはん(大盛不可) 米、ｺﾝｺ、(冷)鶏ｶﾞﾗｽﾞﾌﾞ、塩 カオマンガイ 鶏肉、塩、ｺﾝｺ、白ねぎ、ｺﾝｺ、ごま油、赤味噌 米酢、(濃)しょうゆ、ｲｽﾀｰｰｽ、砂糖、料理酒 ｸﾞﾗｰﾌﾞ 白花豆コロッケ (冷)白花豆、揚げ油 焼豚とキャベツのからし和え 焼豚、ｷﾞﾞﾞ、人参、油、(薄)しょうゆ、米酢 砂糖、からし とうもろこしソテー ｺﾝｺ、油、(濃)しょうゆ、ﾈﾈｲｼﾞ、砂糖	314kcal 126kcal 110kcal 41kcal 27kcal	ごはん ミンチカツ (冷)ホーロー、揚げ油 れんこんチップス ﾄﾝｺ、揚げ油、塩 みそおでん 鶏肉、(冷)厚揚げ、大根、こんにゃく、赤味噌 砂糖、(濃)しょうゆ、削り節 黄桃杏仁 黄桃(缶)、豆乳杏仁豆腐 はくさいのおかか ﾄﾝｺ、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩 おかか	342kcal 192kcal 42kcal 74kcal 89kcal 8kcal								
6(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	42.8g	21.8g	866kcal		30.3g	23.6g	831kcal		34.4g	24.9g	876kcal		39.0g	25.9g	851kcal
ごはん キーマカレー 豚肉、鶏ﾊﾞｰ、大豆、玉ねぎ、人参、ｲﾝﾍﾞ、ｺﾝｺ ｺﾝｺ、油、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、塩、澱粉 かつおのうまだれ (冷)かつおなまり節、澱粉、揚げ油、ｺﾝｺ、ｺﾝｺ 油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん はりはり漬け 切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ (濃)しょうゆ マッシュさつま さつまいも、砂糖、塩	342kcal 187kcal 136kcal 30kcal 34kcal	ごはん えびカツ (冷)ｲﾍﾞ、揚げ油 マーボーなす 豚肉、なす、玉ねぎ、人参、ｺﾝｺ、ｺﾝｺ、油 赤だし味噌、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、澱粉 ごま油 ブルーベリータルト さつまいも、ﾌﾞﾗﾝﾄﾞ、米粉、砂糖、ﾌﾞﾙｰﾋﾞｰﾘｰ ｻﾙﾄ おからﾊﾞｰ、こんにゃく粉 小松菜の煮浸し きざみ揚げ、小松菜、(薄)しょうゆ、砂糖 料理酒、削り節	342kcal 127kcal 106kcal 95kcal 24kcal	ごはん 豚肉のバーベキューソース 豚肉、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、ｺﾝｺ、油 ﾘﾝｺﾞ、ｽﾄ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、赤ｲﾝ、(濃)しょうゆ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、砂糖、塩 華わかめのサラダ 華わかめ、ｷﾞﾞﾞ、人参 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節、澱粉 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 青じそドレッシング	342kcal 303kcal 16kcal 50kcal 17kcal 11kcal	ごはん スパシーチキン 鶏肉、(濃)しょうゆ、料理酒、澱粉、揚げ油 ｸﾞﾗｰﾌﾞ、塩、ﾌﾗｲﾝｸﾞ、ｺﾝｺ ツナポテト ﾀﾞ、じゃがいも、玉ねぎ、ﾊﾞｰ、油、(濃)しょうゆ 塩、ｺﾝｺ わかめのくたくた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま じゃこ人参 (冷)ちりめんじゃこ、人参、油、(薄)しょうゆ 砂糖、ごま	342kcal 244kcal 71kcal 27kcal 30kcal								
13(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	27.6g	41.6g	860kcal		32.4g	27.8g	863kcal		30.3g	20.7g	863kcal		28.1g	29.7g	855kcal
デニッシュパン(大盛不可) トマトクリームパスタ 豚肉、ｽﾞｶﾞ、玉ねぎ、ﾎｰﾙﾄ、人参 しめじ、ｺﾝｺ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、(濃)しょうゆ ｺﾝｺ、ｺﾝｺ、牛乳 キャベツのサワーソテー ﾊﾞｰﾝｼﾞ、ｷﾞﾞﾞ、油、米酢、塩、ｺﾝｺ ひじきソテー 豚肉、干ひじき、小松菜、人参、ﾄﾝｺ、ｺﾝｺ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、ｺﾝｺ シャインマスカットゼリー	491kcal 129kcal 41kcal 32kcal 30kcal	ごはん あじフライ (冷)ｱｼﾞ、揚げ油 ポトフ 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、(薄)しょうゆ 料理酒、塩、ｺﾝｺ、削り節 チキンナゲット (冷)ｷﾝ、揚げ油 プチゼリー(りんご)	342kcal 158kcal 68kcal 141kcal 17kcal	ごはん 二色丼 鶏肉、ﾀﾞ、ｺﾝｺ、油、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、ほうれん草、人参、みりん さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 太根キムチ 大根、青ねぎ、ｺﾝｺ、ｺﾝｺ、ごま油、ﾈﾈｲｼﾞ 米酢、(薄)しょうゆ、塩、豆板醤、ごま 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩	342kcal 148kcal 136kcal 29kcal 71kcal	ツナピラフ(大盛不可) 米、ﾀﾞ、人参、玉ねぎ、(冷)鶏ｶﾞﾗｽﾞﾌﾞ (薄)しょうゆ、塩、ｺﾝｺ ごぼうミンチカツ (冷)大豆とごぼうのミンチ、揚げ油 たらこんにゃく (冷)たらこ、しらたき、料理酒、(薄)しょうゆ、油 コールスローサラダ ﾙ、ｷﾞﾞﾞ、人参、きゅうり、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、米酢 ﾈﾈｲｼﾞ、塩 ポテトのトマトソース じゃがいも、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、砂糖、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、澱粉 レモンゼリー	386kcal 182kcal 13kcal 59kcal 46kcal 32kcal								
19(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	23(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	24.2g	27.2g	810kcal		35.3g	18.8g	785kcal		27.2g	22.2g	814kcal		37.2g	21.3g	822kcal
ごはん 韓国風寄せ揚げ ﾀﾞ、じゃがいも、白菜ｷｯ、玉ねぎ、にら 小麦粉、澱粉、揚げ油 チャプチェ 牛肉、砂糖、(濃)しょうゆ、人参、ﾀﾞ、にら 干し椎茸、ｺﾝｺ、ｺﾝｺ、しらたき、油、みりん 塩、ｺﾝｺ、ごま、ごま油 枝豆 (冷)さや付枝豆 甘夏みかん(缶詰)	342kcal 227kcal 56kcal 31kcal 17kcal	ごはん 鶏のガーリックパン粉焼き 鶏肉、塩、ｺﾝｺ、ﾊﾞｰ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ﾊﾞｰ ｸﾞﾗｰﾌﾞ リヨネーズポテト ﾊﾞｰﾝｼﾞ、じゃがいも、玉ねぎ、ﾊﾞｰ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ 塩、ｺﾝｺ チンゲン菜の煮浸し ｷﾞﾞﾞ、人参、えのき、(薄)しょうゆ、みりん 削り節 みたらしだんご (冷)だんご、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、澱粉	342kcal 174kcal 65kcal 14kcal 53kcal	ごはん 米粉ささみカツ (冷)ﾎｰとのお米のｷｯ、揚げ油 ほうれん草のソテー ほうれん草、油、塩、ｺﾝｺ マロニーでナポリタン ｸﾞﾗｰ、ﾎｰ、玉ねぎ、ｺﾝｺ、人参、ｸﾞﾗｰﾌﾞ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ﾊﾞｰ、塩、ｺﾝｺ じゃがいものそぼろあん 豚肉、じゃがいも、ｺﾝｺ、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、みりん、削り節、澱粉 南蛮ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 ごま	342kcal 128kcal 8kcal 81kcal 46kcal 72kcal	ごはん スタミナ丼 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、玉ねぎ、人参 にら、ｺﾝｺ、ｺﾝｺ、油、赤味噌、ｸﾞﾗｰﾌﾞ 砂糖、豆板醤、ごま油、澱粉 ちくわの磯辺揚げ 焼き竹輪、澱粉、ｺﾝｺ、油、あおさ ﾊﾞｰ、ｸﾞﾗｰ、揚げ油 水菜のお浸し きざみ揚げ、きょうな、人参、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 ココア豆 煎り大豆、砂糖、ｺﾝｺ	342kcal 151kcal 90kcal 36kcal 66kcal								
25(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	39.1g	23.9g	895kcal		29.7g	24.7g	867kcal		29.3g	19.5g	772kcal		26.7g	27.3g	875kcal
ごはん チキン竜田タルタルがけ 鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米酢 豚肉とはくさいの煮物 豚肉、ｲﾝ、人参、青ねぎ、料理酒、(薄)しょうゆ 砂糖、塩、削り節、澱粉 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、砂糖 ピリカラ小松菜 小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま ごま油 ノンエッグタルタルソース	342kcal 248kcal 68kcal 58kcal 19kcal 23kcal	ごはん シャージャール種 中華麵、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、牛肉、豚肉、鶏ﾊﾞｰ、玉ねぎ 人参、青ねぎ、ｺﾝｺ、ｺﾝｺ、ごま油、赤味噌 (濃)しょうゆ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、砂糖 いかの天ぷら (冷)ｲｶ、揚げ油 きゅうりの土佐煮 きゅうり、油、(薄)しょうゆ、おかか 白桃ゼリー 大豆ふりかけ	342kcal 214kcal 120kcal 11kcal 31kcal 12kcal	ごはん みそカツ (冷)ｷｯ、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま 肉じゃが 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、じゃがいも 玉ねぎ、人参、ｲﾝ、しらたき、油、砂糖 削り節 キャベツのゆかり和え さつま揚げ、ｷﾞﾞﾞ、油、塩、ゆかり みかん(缶詰)	342kcal 179kcal 70kcal 22kcal 22kcal	ごはん まぜたらわかめごはん わかめ、ｺﾝｺ、ごま油、(濃)しょうゆ、みりん ごま かつおメンチカツ (冷)ｶｯ、揚げ油 豚キムチスパゲッティ 豚肉、ｽﾞｶﾞ、白菜ｷｯ、小松菜、人参、油 (濃)しょうゆ、ごま油 中学芋 さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖 (濃)しょうゆ、澱粉、ごま 高野豆腐の煮物 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節	342kcal 26kcal 112kcal 88kcal 126kcal 44kcal								

31(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	28.3g	21.3g	781kcal
ごはん かれいの唐揚げ甘辛だれ (冷)ｶﾚｲﾄ、澱粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ みりん 米粉のかぼちゃマフィン 豆乳、砂糖、かぼちゃ、かぼちゃﾊﾞｰ、米粉 海藻サラダ 華わかめ、干ひじき、きざみ昆布、ｷﾞﾞﾞ、人参 スパイシーピーンズ 大豆、澱粉、揚げ油、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ﾌﾗｲﾝｸﾞ、塩 ｺﾝｺ イタリアンドレッシング	342kcal 130kcal 72kcal 10kcal 69kcal 21kcal		

10月の栄養価		
エネルギー	834kcal	830kcal
タンパク質	15%	13~20%
脂質	26%	20~30%
カルシウム	367mg	450mg
マグネシウム	104mg	120mg
鉄	3.92mg	4.00mg
ビタミンA	281 µgRE	300 µgRAE
ビタミンB1	0.52mg	0.50mg
ビタミンB2	0.57mg	0.60mg
ビタミンC	38mg	30mg
食物繊維	6.1g	6.5g
食塩相当量	2.2g	2.5g未満

**給食費は15日までに納付してください。
残金は繰越され卒業時まで
ご使用いただけます。**

**残金不足の場合は
給食の申込みができませんので
ご注意ください。**