

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は10月1日(水)～31日(金)の献立を掲載しています!

10月1日(水)	10月2日(木)
<p>大根とひじきのサラダ</p> <p>野菜シュウマイ</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>麻婆豆腐風スープ</p> <p>【小学校】エネルギー:555kcal たんぱく質:20.4g 【中学校】エネルギー:717kcal たんぱく質:25.0g</p>	<p>レモン風味サラダ</p> <p>ハンバーグ BBQソースがけ</p>  <p>横割り丸型コッペパン</p> <p>お豆とマカロニのスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:534kcal たんぱく質:24.2g 【中学校】エネルギー:669kcal たんぱく質:30.1g</p>
10月3日(金) かまいしカミカミデー	10月6日(月) お月見献立
<p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>イカのカレー焼き</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>かきたま汁</p> <p>【小学校】エネルギー:521kcal たんぱく質:27.0g 【中学校】エネルギー:647kcal たんぱく質:30.2g</p>	<p>さつまいもとひじきのサラダ</p> <p>ウサギ型ハンバーグ</p>  <p>お月見団子</p> <p>せんべい汁</p> <p>【小学校】エネルギー:690kcal たんぱく質:20.9g 【中学校】エネルギー:869kcal たんぱく質:26.1g</p>
10月7日(火)	10月8日(水)
<p>フレンチサラダ</p> <p>ジャンボ肉団子</p>  <p>コッペパン</p> <p>コーンと鮭の豆乳クリームスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:578kcal たんぱく質:25.2g 【中学校】エネルギー:698kcal たんぱく質:29.5g</p>	<p>海藻の梅風味和え</p> <p>信田煮</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>味噌けんちん</p> <p>【小学校】エネルギー:534kcal たんぱく質:21.8g 【中学校】エネルギー:652kcal たんぱく質:24.9g</p>

10月9日(水) 目の愛護デー献立(10日)



【小学校】エネルギー:522kcal たんぱく質:19.2g
【中学校】エネルギー:616kcal たんぱく質:22.4g

10月10日(金) カミカミデー(13日)



【小学校】エネルギー:610kcal たんぱく質:25.4g
【中学校】エネルギー:733kcal たんぱく質:28.3g

10月14日(火)



【小学校】エネルギー:545kcal たんぱく質:21.6g
【中学校】エネルギー:646kcal たんぱく質:25.5g

10月15日(水)



【小学校】エネルギー:533kcal たんぱく質:22.9g
【中学校】エネルギー:670kcal たんぱく質:27.1g

10月16日(木)



【小学校】エネルギー:504kcal たんぱく質:26.2g
【中学校】エネルギー:610kcal たんぱく質:31.1g

10月17日(金) 野菜たっぷり味噌ラーメン(※)



【小学校】エネルギー:528kcal たんぱく質:24.5g
【中学校】エネルギー:639kcal たんぱく質:29.4g

10月20日(月) 食育の日(19日)

すき昆布の炒め物

おさかなナゲット



ご飯(白米)

ピリ辛みそ汁

【小学校】エネルギー:559kcal たんぱく質:22.4g
【中学校】エネルギー:726kcal たんぱく質:27.8g

10月21日(火)

かぼちゃとさつまいものサラダ

コーンと大豆のかりかリメンチ



食パン

白菜と肉団子のスープ

【小学校】エネルギー:636kcal たんぱく質:24.9g
【中学校】エネルギー:803kcal たんぱく質:31.4g

10月22日(水)

磯部和え

野菜とわかめの豆乳寄せ



ご飯(白米)

秋ナスのみそ汁

【小学校】エネルギー:539kcal たんぱく質:21.2g
【中学校】エネルギー:676kcal たんぱく質:25.0g

10月23日(木) カミカミデー

カミカミごぼうサラダ

チーズ風ソース入りハンバーグ



コッペパン

パスタ入りスープ

【小学校】エネルギー:589kcal たんぱく質:22.6g
【中学校】エネルギー:712kcal たんぱく質:26.7g

10月24日(金)

ひじきと切り干し大根の煮物

焼きサバの甘味噌がけ



ご飯(白米)

麩とキノコのすまし汁

【小学校】エネルギー:592kcal たんぱく質:22.0g
【中学校】エネルギー:780kcal たんぱく質:28.0g

10月28日(火) いわて減塩・適塩の日

ジャーマンポテト

ナスとトマトのカップグラタン



コッペパン

根菜のカミカミスープ

【小学校】エネルギー:579kcal たんぱく質:20.8g
【中学校】エネルギー:732kcal たんぱく質:24.6g

10月29日(水) 岩手とり肉の日給食

五目豆

鶏むね肉の
漬け梅焼き



ご飯(白米)

三陸わかめのみそ汁

【小学校】エネルギー:523kcal たんぱく質:22.9g
【中学校】エネルギー:677kcal たんぱく質:29.2g

10月30日(木) ハロウィン献立(31日)

切り干し大根
の洋風サラダ

かぼちゃ挽肉
コロッケ



黒糖パン

チーズと玉子の
ふわふわスープ

【小学校】エネルギー:610kcal たんぱく質:22.5g
【中学校】エネルギー:732kcal たんぱく質:26.6g

10月31日(金)

じゃがいも
のそぼろ炒め

イカのネギ塩
ソースがけ



ご飯(白米)

豚汁

【小学校】エネルギー:556kcal たんぱく質:20.6g
【中学校】エネルギー:700kcal たんぱく質:24.5g

☆毎月3日は「かまいしカミカミデー」

☆3のつく日は「カミカミデー」

☆毎月19日は「食育の日」

☆毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」

※ 野菜たっぷり味噌ラーメン



麺は製麺所から個別包装され温かい状態で各学校に配送されます。

給食の際はスープと一緒に配膳され、自分で麺をスープに入れて食事します。ラーメンなどの麺類は給食の人気メニューとなっています。予算や製麺業者の都合もありますが、提供回数を増やせるよう頑張っています。