

フライドポテト

ジャンバラヤ

チーズ

OCのさつまいも入り豆のスープ

3日

エネルギー 873 kcal 塩分 2.2g

ごまあえ

カツオのたつた揚げ

けんちん汁

4日

エネルギー 772 kcal 塩分 1.6g

こんにゃくのきんぴら

高野豆腐の卵とじ

みかん

(麦入り) さつまいもの味噌汁

5日

エネルギー 789 kcal 塩分 2.6g

大根サラダ

大豆と小魚

きのこカレー

6日

エネルギー 809 kcal 塩分 2.5g

豆乳杏仁豆腐

厚揚げともやしの炒め物

小型パン

焼きそば

7日

エネルギー 756 kcal 塩分 4.0g

**スポーツの日**

10日

**秋季休業日**

11日

12日

フルーツの盛り合わせ

ビビンバ

わかめスープ

13日

エネルギー 794 kcal 塩分 2.2g

鶏肉と角麩のうま煮

アユのごま味噌だれ

こぶ汁

14日

エネルギー 813 kcal 塩分 1.8g

ひじきサラダ

鶏肉の赤ワイン煮

黒パン さつまいものクリームスープ

17日

エネルギー 859 kcal 塩分 3.0g

肉じゃが

キビナゴのから揚げ

かみかみ大豆

岐福(ぎふ)味噌汁

18日

エネルギー 777 kcal 塩分 2.0g

切り干し大根の中華炒め

エビのチリソース煮

ゼリー

(麦入り) ワンタンスープ

19日

エネルギー 799 kcal 塩分 2.5g

大根とツナの煮物

大豆入りかき揚げ

お芋の大福

一食うどん かやくうどん

20日

エネルギー 817 kcal 塩分 1.9g

キャベツのごま酢あえ

サバの煮つけ

山の幸の味噌汁

21日

エネルギー 772 kcal 塩分 2.4g

コーンキャベツ

チリコンカン

ポテトスープ

24日

エネルギー 785 kcal 塩分 3.1g

チンゲンサイの中華炒め

肉団子の甘酢あん

豆腐と卵のスープ

25日

エネルギー 837 kcal 塩分 2.8g

小松菜のごま味噌あえ

タラのから揚げ

きのこあんかけ

(麦入り) 岐阜根菜汁

26日

エネルギー 742 kcal 塩分 1.8g

粉ふきいも

キャベツのサラダ

シーフードソース

27日

エネルギー 869 kcal 塩分 2.4g

磯錦

郡上味噌けいちゃん

すまし汁

28日

エネルギー 767 kcal 塩分 2.9g

小松菜とゆばの煮びたし

豚ニラ炒め

かんぴょうの卵とじ

31日

エネルギー 745 kcal 塩分 1.9g

**10月**

**青山中学校**

**あじのたび**

今日は『栃木県』です。

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

このマークは「ふるさと食材の日」

全ての献立に 岐阜県産の食材が使われています。