

10月の献立



苦手な食材・料理にも
チャレンジしよう！



栄養表示について

表示の栄養価は、中学部の
栄養価です。
基準値は以下のとおりです。

エネルギー：740kcal
たんぱく質：13～20%
脂質：20～30%

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
	開学記念日			
		エネルギー: 710kcal たんぱく質: 15% 脂質: 26%	エネルギー: 741kcal たんぱく質: 19% 脂質: 20%	エネルギー: 741kcal たんぱく質: 18% 脂質: 31%
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
エネルギー: 739kcal たんぱく質: 15% 脂質: 24%	エネルギー: 740kcal たんぱく質: 16% 脂質: 23%	エネルギー: 707kcal たんぱく質: 17% 脂質: 23%	エネルギー: 732kcal たんぱく質: 17% 脂質: 27%	エネルギー: 723kcal たんぱく質: 17% 脂質: 33%
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
スポーツの日	振替休業日			
		エネルギー: 755kcal たんぱく質: 17% 脂質: 19%	エネルギー: 708kcal たんぱく質: 17% 脂質: 28%	エネルギー: 722kcal たんぱく質: 16% 脂質: 21%
(食材の都合で変更することがあります)				

(食材の都合で変更することがあります)



10月の献立

10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
エネルギー: 765kcal たんぱく質: 17% 脂質: 25%	エネルギー: 745kcal たんぱく質: 19% 脂質: 28%	エネルギー: 747kcal たんぱく質: 14% 脂質: 27%	エネルギー: 746kcal たんぱく質: 16% 脂質: 28%	エネルギー: 716kcal たんぱく質: 17% 脂質: 23%

10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
エネルギー: 740kcal たんぱく質: 17% 脂質: 25%	エネルギー: 761kcal たんぱく質: 16% 脂質: 37%	エネルギー: 752kcal たんぱく質: 16% 脂質: 25%	エネルギー: 757kcal たんぱく質: 13% 脂質: 27%

10月4日(金)
中学部
食物調べ班プレゼンツ!
おいしい汁物

中学部・総合的な学習の時間に考えた汁物が登場します。

10月のスペシャルメニュー

10月8日(火)
災害時の食事体験給食

附属4校園合同避難訓練に合わせて、災害時の食事を体験する給食が登場します。詳しくは食育だよりで紹介します。

10月10日(木)
目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デー。目の健康に欠かせない栄養たっぷりの食材がたくさん登場します♪

10月11日(金)
献立リレー 大阪府編

6月にスタートした献立リレーの大阪府編です!

こぶうどん

10月21日(月)~25日(金)
読書週間 メニュー

詳しくは、食育だよりで紹介します!

10月31日(木)
ハロウィン献立

10月31日はハロウィン♪ 給食でハロウィン気分を楽しみましょう!

(食材の都合で変更することがあります)

