



10月のこんだて

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		遠 足	遠足予備日 (給食なし)	ごはん 牛乳 ミートボールの 酢豚風 チンゲンサイと 春雨スープ オレンジ 677kcal 21g
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん 牛乳 すき焼き煮 さつまいもごまあげ ブロッコリー昆布 あえ 685kcal 26g	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ サラダ 654kcal 28g	きのこごはん 牛乳 さんま塩焼き おひたし みそ汁 624kcal 28g	秋味カレー 牛乳 きゃべつのサラダ プチチーズケーキ 668kcal 22g	ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ 大豆入りひじき煮 きのこ汁 りんご 696kcal 27g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
体育の日 	ソフトめん ミートソース 牛乳 こんにゃくサラダ	ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け アーモンドあえ もずくのみそ汁 618kcal 28g	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ぎょうざ ひじきのナムル 646kcal 24g	吹き寄せごはん 牛乳 かれいから揚げ 菊花あえ 豆腐のみそ汁 605kcal 29g
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
振替休日 	米粉パン 牛乳 スパイシーチキン ゆでブロッコリー 白菜とえびの クリームスープ 669kcal 35g	ごはん のり佃煮 牛乳 いかのアーモンド がらめ グリーンポテト にらたまスープ 659kcal 26g	手巻きずし 牛乳 豚汁 バナナ 637kcal 22g	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ なし 607kcal 22g
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん 牛乳 めぎすフライ のり酢あえ みそけんちん汁 型抜きチーズ 617kcal 26g	じゃあじゃあ汁麺 牛乳 中華あえ りんご 651kcal 27g	かきあげ丼 牛乳 たくあんあえ なめこ汁 685kcal 21g	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の べっこう煮 からしあえ すまし汁 646kcal 27g	ごはん 牛乳 鮭のマスタード マヨネーズ焼き ほうれん草サラダ のっぺい汁 671kcal 30g