

10月の給食こんだて

下段の数字は
エネルギー
たんぱく質
脂肪の量です。

			1日(木)	2日(金)
			手巻きずし (厚焼き卵 たくあん ツナあえ) 牛乳 豚汁 花みかん 672kcal 22g 21g	ごはん 牛乳 こうなご佃煮 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 686kcal 29g 20g
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 牛乳 めぎすフライ のり酢あえ 味噌けんちん汁 りんご 635kcal 24g 17g	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ サラダ クールゼリー 662kcal 31g 22g	ごはん 牛乳 牛肉と大豆の べっこう煮 からしあえ すまし汁 664kcal 27g 21g	きのこごはん 牛乳 さんま塩焼き おひたし 味噌汁 624kcal 28g 25g	秋味カレー& 麦ごはん 牛乳 きゃべつのサラダ プチチーズケーキ 686kcal 22g 23g
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
体育の日	じゃあじゃあ麺 牛乳 中華あえ りんご 649kcal 27g 16g	かきあげ丼 牛乳 たくあんあえ なめこ汁 702kcal 21g 25g	ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け アーモンドあえ もずくの味噌汁 636kcal 29g 21g	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ポークシューマイ ひじきのナムル オレンジ 636kcal 25g 20g
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ バナナ 625kcal 22g 18g	ごはん 牛乳 大根と里いもの そばろ煮 厚焼き卵 磯香あえ 638kcal 25g 19g	吹き寄せごはん 牛乳 かれい空揚げ 菊花あえ 豆腐の味噌汁 シューアイス 651kcal 31g 23g	ごはん 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 688kcal 30g 25g	ごはん 牛乳 さばのごま味噌だれ 大豆入りひじき煮 きのこ汁 692kcal 27g 23g
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
振替休日	ソフト麺 ミートソース 牛乳 こんにゃくサラダ 花みかん 668kcal 28g 17g	ごはん 牛乳 さんまの松前煮 きゃべつのごまあえ さつま汁 662kcal 25g 22g	ごはん 牛乳 すき焼き煮 さつまいもの ごま揚げ ブロッコリー 昆布あえ 703kcal 26g 22g	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 684kcal 29g 25g