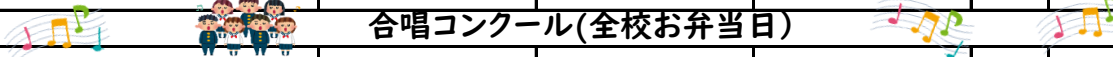


10月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩相当量 g	
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品				
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
3	月	ソフト背割りコッペパン 豆腐のスープ ミートソーススパゲッティ ミルメーク	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ	パン 片栗粉 スパゲッティ	長葱 人参 玉葱 マッシュルーム	789	32.6	27.6 3.7	
4	火	ご飯 ワカメスープ チャプチェ	牛乳 ワカメ 豆腐 豚肉	ご飯 ごま ごま油 春雨 油	長葱 白菜 人参 玉葱 椎茸 には	746	21.7	22.8 2.6	
5	水	ビタブン アルファベットのスープ チリコンカン プリン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆	マカロニ ジャがいも プリン	人参 玉葱 どうもろこし パセリ トマト	756	32.5	28.9 2.9	
6	木	ご飯 納豆 小松菜の味噌汁 まぐろ入りきんぴら 納豆	牛乳 油揚げ みそ まぐろ ちくわ 納豆	ご飯 ジャがいも 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 ごま	小松菜 大根 しめじ 人参 ごぼう	795	36.2	19.5 2.8	
7	金	ご飯 はっと汁 五目卵焼き さげばっば	牛乳 鶏肉 さげ	ご飯 里芋 すいとん	大根 長葱 人参 椎茸 ごぼう	830	31.4	23.9 3.7	
10	月	 スポーツの日							
11	火	秋季休業							
12	水	秋季休業							
13	木	クロワッサン 洋風おでん 切り干し大根のあえもの	牛乳 ウィナー 豆ちくわ ささかまぼこ 卵	パン 三温糖 油 ごま 春雨	人参 大根 切干大根 胡瓜	603	24.6	32.7 3.9	
14	金	ご飯 けんちん汁 三色そばろ 梨	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 卵	ご飯 ジャがいも 油 三温糖	長葱 人参 大根 ごぼう ほうれん草 梨	798	32.5	25.3 2.1	
17	月	メロンパン コンソメスープ おろしハンバーグ	牛乳 ベーコン 豚肉	パン ジャがいも 三温糖	人参 玉葱 キャベツ えのき 大根	847	26.7	35.8 3.4	
18	火	ご飯 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	ご飯 油 三温糖 片栗粉 ごま 春雨	人参 長葱 筍 には 椎茸 キャベツ もやし	754	28.7	22.6 2.5	
19	水	中割ソフトパン 青梗菜のスープ 鶏肉の照り焼き ポイルキャベツ スライスチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	パン 春雨 油 ごま	青梗菜 人参 もやし 長葱 キャベツ	749	35.3	32.0 4.7	
20	木	五目ご飯 鶏鍋汁 さばのカレー揚げ	牛乳 鶏肉 豆腐 なると さば	ご飯 片栗粉 薄力粉 油	大根 人参 ごぼう	801	33.5	26.0 2.3	
21	金	 合唱コンクール(全校お弁当日)							
24	月	ご飯 カレーライス 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 ジャがいも 油 フレンチドレッシング	玉葱 人参 ブロccoli カリフラワー	801	25.7	25.1 3.7	
25	火	米粉パン ウィナーのスープ アンサンブルエッグ バックケチャップ 柿	牛乳 ウィナー 卵	パン ジャがいも 三温糖	白菜 玉葱 人参 大根 ごぼう	669	26	24.2 2.8	
26	水	ご飯 味噌けんちん汁 まぐろのしぐれ煮 味付けのり (のりの包装は、給食委員会2-2三浦紗良さん 作成のものです)	牛乳 豆腐 油揚げ みそ まぐろ	ご飯 ジャがいも 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 ごま	長葱 人参 大根 ごぼう	915	49.1	26.3 2.9	
27	木	【読書週間:「スープ屋しずくの謎解き朝ごはん」より】 ミルクパン グヤーシュ ほうれん草のおひたし	牛乳 豚肉 鶏肉	パン ジャがいも オリーブ油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ セロリ トマト ほうれん草	752	29.7	31.5 2.4	
28	金	【読書週間:「幸福な食卓」より】 ご飯 なめこの味噌汁 さわらの西京焼き 梅びしお みかん	牛乳 豆腐 みそ さわら	ご飯 三温糖	なめこ 長葱 人参 大根 みかん	692	27.8	15.6 1.8	
31	月	【行事食:ハロウィン】 ソフトパン チョコクリーム パンプキンシチュー コーヒーフレッシュ フレンチサラダ パンプキンパバロア	牛乳 鶏肉 ハム	パン チョコレート マーガリン フレンチドレッシング	南瓜 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 どうもろこし	837	24.5	34.5 3.6	

～お知らせ～

異物混入により、7月19日(火)に提供を中止いたしました、まぐろのしぐれ煮”を、10月26日(水)に提供いたします。保護者追加負担はございません。今後も再発防止に努めてまいります。