

☆10月分 給食予定献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・コチュマヨチキン ・筑前煮 ・寄せ豆腐汁 <p>熱 971kcal た 42.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鶏の米粉塩から揚げ ・ほうれん草のごまあえ ・もやしと麩のみそ汁 <p>熱 822kcal た 31.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・牛乳 ・チーズサラダ ・かぼちゃケーキ <p>熱 969kcal た 38.2 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鮭のミートソース焼き ・くきわかめ炒め ・厚揚げのみそ汁 <p>熱 783kcal た 38.9 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鶏肉の塩麹焼き ・ブロッコリーのペペロンチーノ ・わかめスープ <p>熱 834kcal た 34.8 g</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>スポーツの日</p>  | <p>秋季休業</p>  | <p>秋季休業</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のしょうが焼き ・五目きんぴら ・なめこのみそ汁 <p>熱 907kcal た 38.5 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ丼 ・牛乳 ・海藻サラダ ・水菜のスープ <p>熱 851kcal た 28.5 g</p> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 (ふりかけ) ・牛乳 ・シュウマイ ・春雨煮 ・にらたまスープ <p>熱 781kcal た 25.5 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・焼き魚 (塩さば) ・切干大根のうま煮 ・小松菜のみそ汁 <p>熱 812kcal た 37.7 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・牛乳 ・米粉ぎょうざ ・果物 (なし) <p>熱 692kcal た 28.9 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・小籠包 ・豚肉ときゃべつのはちまみ炒め ・白玉汁 <p>熱 934kcal た 30.3 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・牛乳 ・ツナサラダ ・さつまいものシチュー <p>熱 822kcal た 34.1 g</p> |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・牛乳 ・ひじき入り厚焼玉子 ・れんこんと豚肉の甘酢炒 ・つみれのお吸い物 ・ブルーベリーゼリー <p>熱 857kcal た 33.9 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・牛乳 ・コーンサラダ ・福神漬け <p>熱 887kcal た 32.0 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん ・牛乳 ・棒々鶏サラダ ・にんじんとチーズの蒸しパン <p>熱 781kcal た 34.4 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・中華風ご飯 ・牛乳 ・生姜のサラダ ・チンゲン菜のスープ <p>熱 792kcal た 29.6 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鶏のごまみそ焼き ・ひじきの煮物 ・大根のみそ汁 <p>熱 901kcal た 35.0 g</p> |
| 30 | 31 |  | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・そばろ丼 ・牛乳 ・おひたし ・豆苗スープ <p>熱 856kcal た 38.3 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・ハロウィンハンバーグ ・かぼちゃのサラダ ・えのきのみそ汁 <p>熱 825kcal た 32.3 g</p> | <p>お知らせ 10月に使用予定の五城目産の食材は、 ・米(あきたこまちの新米です!)じゃがいも・たけのこ 切干大根・みそ・甘酒です。生産者の皆様に感謝して、 地場産の食材をおいしくいただきますよう!</p>  | | |