

☆10月分 給食献立



月	火	水	木	金
<p>今日の五城目産食材</p> <p>・お米 ・たけのこ水煮</p> <p>・さつまいも ・かぼちゃ缶詰 ・みそ</p>		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・かつおカツ ・野菜のごまマヨあえ ・水菜のスープ <p>熱 770kcal た 23.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・秋野菜カレー ・牛乳 ・ビーンズサラダ <p>熱 929kcal た 29.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鱈のマヨネーズ焼き ・磯香あえ ・豆腐のみそ汁 <p>熱 818kcal た 36.6g</p>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・豚にんにくみそ焼き ・ひじきの煮物 ・すまし汁 <p>熱 820kcal た 32.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鶏竜田揚げ ・とんぶりのサラダ ・麩と玉ねぎのみそ汁 <p>熱 756kcal た 26.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・餃子 ・野菜のナムル ・マーボー豆腐 <p>熱 871kcal た 34.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・秋田県産鮭フライ ・錦糸たまごあえ ・ワンタンスープ <p>熱 784kcal た 28.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこつツナの混ぜご飯 ・牛乳 ・マカロニサラダ ・豚汁 <p>熱 785kcal た 26.6g</p>
13	14	15	16	17
<p>スポーツの日</p> 	<p>秋季休業日</p> 	<p>秋季休業日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・甘辛丼 ・牛乳 ・チョレギサラダ ・豆苗のスープ <p>熱 859kcal た 38.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カレークリーム Pasta ・牛乳 ・ブロッコリーの パベロンチーノ ・シュガーパイ <p>熱 815kcal た 28.3g</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・ヤンニョム風チキン ・メンマ炒め ・けんちん汁 <p>熱 866kcal た 36.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鶏カレー風味から揚げ ・春雨のピリ辛炒め ・かきたまスープ <p>熱 781kcal た 28.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳みそラーメン ・牛乳 ・野菜のごまあえ ・にんじんとチーズの蒸しパン <p>熱 874kcal た 34.7g</p> <p>2年職場体験</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・切干大根入りキーマカレー ・牛乳 ・ささみのナムル ・ブルーベリーゼリー <p>熱 835kcal た 29.2g</p> <p>五中食堂 2年職場体験</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・洋風ピラフ ・牛乳 ・ツナ昆布サラダ ・かぼちゃパイ <p>熱 795kcal た 25.0g</p> <p>五中食堂 2年職場体験</p>
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・いわしオレンジ煮 ・五目きんぴら ・すいとん汁 <p>熱 793kcal た 31.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・牛乳 ・カラフルサラダ ・にらたまスープ <p>熱 785kcal た 32.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たまごとうどん ・牛乳 ・豚肉ときゃべつの 甘みそ炒め ・りんご蒸しパン <p>熱 909kcal た 37.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・牛乳 ・中華風サラダ ・わかめスープ <p>熱 759kcal た 29.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉パン ・いちごジャム ・牛乳 ・鶏のチーズ風味焼き ・にんじンドレッシングサラダ ・かぼちゃシチュー <p>熱 931kcal た 41.0g</p>