

9月・10月の給食だより

	9月 24日(日)	9月 25日(月)	9月 26日(火)	9月 27日(水)	9月 28日(木)	9月 29日(金)	9月 30日(土)
朝食	ウインナーの野菜炒め ゆかり御飯 葱菜 421kcal・12g・9g	ウインナーベーコン巻 葱菜 408kcal・12g・11g	ソーセージステーキ 322kcal・13g・13g	ミートボール 354kcal・12g・13g	キーウイサラダ 361kcal・11g・6g	きのこ卵焼き 335kcal・12g・12g	ペンネサラダ 496kcal・21g・13g
昼食	白身魚の洋風沢煮 冷やしうどん シーザサラダ 485kcal・24g・9g	イカのカルパッチョ ピーンズカレー アロエフルーツ 660kcal・25g・19g	手づくりハンバーグ グリーンポテトサラダ 625kcal・21g・23g	たこ焼き 洋梨のヨーグルトソースかけ パエリア 708kcal・24g・22g	魚のピカタ 茄子の味噌炒め 505kcal・23g・11g	白身魚の野菜ソースかけ 栗おこわ 磯辺和え 428kcal・22g・4g	白身魚のトマトソースかけ 肉うどん フルーツのマンゴープリン 556kcal・25g・12g
間食	コーヒー牛乳 クレープ	紅茶 カステラ	カフェ・オ・レ 1個菓子	ミルクティー メロンパン	< 誕生会 > コーヒー・ケーキ	紅茶 スナック	麦茶 アメリカドッグ
夕食	ハンバーグのカレーあんかけ 竹輪と人参のマヨ炒め 494kcal・15g・17g	揚げ出し豆腐のおろし煮 しめじ御飯 さつま芋サラダ 626kcal・14g・19g	秋サラダ 漬物 煮込み蕎麦 396kcal・12g・6g	メンチカツ のり酢和え 583kcal・18g・13g	ひじきと蕎麦のサラダ ホイコーロ丼 りんごゼリー添え 512kcal・15g・9g	イカの唐揚げ グラタン 杏仁桃 545kcal・26g・19g	鶏唐のチリソース煮 ブロッコリーサラダ 517kcal・17g・18g
	10月 1日(日)	10月 2日(月)	10月 3日(火)	10月 4日(水)	10月 5日(木)	10月 6日(金)	10月 7日(土)
朝食	ハムカツ のり佃煮御飯 葱菜 506kcal・18g・15g	きりざい 葱菜 404kcal・15g・8g	ウインナーベーコン巻 425kcal・14g・17g	シューマイ 417kcal・16g・15g	オムレツ 471kcal・23g・17g	温野菜サラダ 469kcal・15g・14g	ミートボール 422kcal・19g・11g
昼食	鶏唐のトマトソースかけ チャーシュー麺 オレンジゼリー添え 644kcal・28g・22g	ミックスビーンズサラダ ポークカレー フルーツあんみつ 657kcal・24g・15g	魚と大豆のトマト煮 さつま芋御飯 そぼろ和え 517kcal・24g・9g	魚のムニエルポテトソースかけ さつま揚げのカレー炒め 525kcal・22g・13g	豚しゃぶサラダ 海老ピラフ 杏仁桃 578kcal・19g・16g	カレー味の鶏チュウリップ揚げ 冷やしラーメン 桃のヨーグルトかけ 622kcal・23g・19g	海老のカルパッチョ ホイップ和え 焼きちゃんぽん麺 490kcal・26g・10g
間食	コーヒー牛乳 スナック	紅茶 ロールケーキ	カフェ・オ・レ フランクフルト	ミルクティー 1個菓子	麦茶 揚げクリームパン	コーヒー チョコ菓子	ポカリスエット 蒸しパン
夕食	コロッケ 小松菜のひじき和え 592kcal・14g・17g	八宝菜 ぎょうざ 606kcal・20g・18g	イカのカルパッチョ ソースカツ丼 洋梨のヨーグルトソースかけ 597kcal・24g・15g	根菜サラダ 和風うどん五目あんかけ ヨーグルトポンチ 477kcal・15g・8g	豚肉と大根のつや煮 磯香和え 513kcal・17g・13g	手づくりコロッケ のり酢和え 606kcal・20g・12g	酢豚 茶碗蒸し 638kcal・23g・20g