

🎃 🍭 🍬 🎃 **10月の給食メニュー** 🎃 🍬 🍭 🎃

月	火	水	木	金
	1 ・ハンバーグカレー ・牛乳 ・コールスローサラダ ・福神漬 <small>ふくじんづけ</small> ・ヨーグルト 881kcal	2 ・ごはん ・牛乳 ・厚揚げのそぼろ煮 ・じゃがいもと ピーマンの炒め物 ・小松菜のすまし汁 809kcal	3 ・ごはん ・牛乳 ・チキンボールの トマトソース煮 ・キャベツと ブロッコリーの ミモザ和え ・鶏のシチュー 900kcal	4 ・ごはん ・牛乳 ・鶏の唐揚げ ・ほうれん草の レモン和え ・南瓜 <small>かぼちゃ</small> の含煮 <small>ふくめに</small> ・そうめん汁 903kcal
7 ・ごはん ・牛乳 ・麻婆春雨 <small>はるさめ</small> ・切干大根と ほうれん草の 中華和え ・ごまワカメスープ ・杏仁豆腐 847kcal	8 ・ごはん ・牛乳 ・白身魚のおかか焼き ・チンゲン菜の ごま和え ・ひじきと レンコンの炒煮 ・しめじの味噌汁 863kcal	9 ・ごはん ・牛乳 ・豚肉と南瓜の オイスターソース炒め ・大根サラダ ・白菜と ベーコンのスープ 894kcal	10 ・ごはん ・牛乳 ・ボルシチ ・オムレツ ・ブロッコリーと カリフラワーの コンソメフライ ・フルーツゼリー 911kcal	11 ・栗ごはん ・牛乳 ・鶏肉のごま味噌焼き ・小松菜と油あげの 炒め物 ・のっぺい汁 ・オレンジ 877kcal
14 スポーツの日 	15 映画教室 	16 ・チキンカツカレー ・牛乳 ・キャロットサラダ ・福神漬 <small>ふくじんづけ</small> ・ヨーグルト 933kcal	17 ・ごはん ・牛乳 ・魚と鶏の竜田揚げ ・マカロニサラダ ・ほうれん草のお浸し <small>ひたし</small> ・豆腐の味噌汁 936kcal	18 ・ごはん ・牛乳 ・鶏の黒酢あんかけ ・春雨 <small>はるさめ</small> のナムル ・中華卵スープ 896kcal
21 ・ごはん ・牛乳 ・里芋 <small>さと芋</small> と厚揚げ <small>あつあげ</small> の煮物 ・ほうれん草の炒め物 ・うず巻き麩 <small>ぶ</small> の すまし汁 ・味付けのり 899kcal	22 ・ごはん ・牛乳 ・チキン南蛮 <small>こんなん</small> ・根菜 <small>こんさい</small> と春雨 <small>はるさめ</small> の炒め物 ・なすの味噌汁 ・柿 922kcal	23 ・ごはん ・牛乳 ・アジフライ ・白菜のごま味噌和え ・きのこスープ ・フルーツ 890kcal	24 ・ごはん ・牛乳 ・クリームシチュー ・春巻き ・野菜のソテー 906kcal	25 ・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグの おろしソースがけ ・ナポリタン ・じゃがいものスープ ・白玉団子 870kcal
28 ・ごはん ・牛乳 ・豚の生姜焼き <small>しょうがや</small> ・切干大根 <small>きりぼしだいこん</small> のサラダ ・大豆のスープ ・プリン 884kcal	29 ・ごはん ・牛乳 ・チンジャオロース ・海草サラダ ・かき玉汁 920kcal	30 ・ごはん ・牛乳 ・鮭フライ ・ひじきの ごまマヨネーズ和え ・納豆 ・白菜の味噌汁 883kcal	31 ・ごはん ・牛乳 ・コロッケ ・ミモザサラダ ・南瓜 <small>かぼちゃ</small> のポタージュ ・わらびもち 904kcal	

