

10月

給食献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金 10月1日	土 10月2日	日 10月3日		
おひるごはん					<p>ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>			
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.8/7.2/43.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.7/4.6/40.8/0.8			
おひるごはん	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日		
	<p>ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつまいろのごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>			
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/8.6/9.0/52.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.6/10.6/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.0/6.1/37.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.3/5.9/40.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/14.0/8.9/38.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.9/6.2/40.1/0.6
おひるごはん	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日					
	<p>カレーライス 大根のマヨサラダ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>麻婆豆腐丼 キンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(パナナ)</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)</p>					
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/8.1/7.7/48.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.7/7.7/39.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/11.2/7.6/45.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/8.1/6.4/46.3/0.9		

※都合により、献立を変更する場合がございます。