

平成26年度 10月の献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 中華丼 中華風コーンスープ こんにゃくサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 肉豆腐 ササミともやしのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 タンドリーチキン 五目きんぴら
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 栗ご飯 みそ汁 筑前煮 シルバーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 サンマのみぞれかけ 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ グレープゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 フライの盛り合わせ 干草和え 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ほうれん草のソテー
13	14	15	16	17
<p>体育の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 コンソメスープ きのこソースハンバーグ あおのりポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 フライの盛り合わせ 棒々鶏サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 しっぽうどん 野菜と焼豚の味噌マヨ 焼きおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 鶏とさつま芋の甘辛煮 もやしサラダ
20	21 中間試験	22 中間試験	23 中間試験	24
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 サケの黄金焼き チャプチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐のほろほろ丼 みそ汁 浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレーうどん えびマヨサラダ はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鶏ごぼうピラフ じゃがベースープ カステラ 	<p>遠足</p>
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 ポークソテー ミニグラタン 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 八宝菜 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 吉野汁 サバの味噌煮 さつま芋サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉の香味焼き がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チキンライス 千切りスープ かぼちゃケーキ

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今日の平均エネルギー数値:

エネルギー797kcal 蛋白質32.6g 脂質26.0g 炭水化物110.4g 塩分3.3g