

10月の給食

10月7日 (月)

A 献立



B 献立



日付	選択	A献立	Iレキ [*] -	タ [*] バ [*] ク質	脂質	食塩相当量	B献立	Iレキ [*] -	タ [*] バ [*] ク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
7		ご飯 根菜入り酢豚 クラッシュ大豆と春雨のサラダ ミニトマト 生揚げと白菜のスープ りんご					イタリアンホットサンド ツナサラダ おさつチップス 白菜のスープ カルピスゼリー				
(月)			796	27.9	28.2	1.8		774	27.4	35.2	3.1

10月8日(火)

A 献立



B 献立



日付	選択	A献立	1人1杯 -	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	食塩相当量	B献立	1人1杯 -	ﾀﾊﾞｸ質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
8		麦ご飯 すき焼き風煮 梅あえ ひよこ豆と小魚のカレー揚げ		じゃがいものみそ汁	みかん		テーブルロール スウェーデン風ミートボール リーフサラダ レンズ豆のトマトスープ		りんご		
(火)			784	29.4	28.1	2.7		763	32.7	33.0	2.6

10月9日（水）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タバノク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タバノク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
9		ご飯 豚肉の煮込み サンラータン・ワンタン	さくらえび入り春雨サラダ 巨峰				ご飯 揚げ鯖のねぎソース にんじんシリシリ	パリパリ漬け わかめのみそ汁 みかん			
(水)			744	32.8	21.8	2.6		781	30.0	30.1	3.0

10月10日（木）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タバノク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タバノク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
10		ご飯 豚肉のにらソース ミニトマト ごま豆乳みそ汁	桜えびと野菜のおかかあえ ブルーベリーゼリー				食パン フルーベリージャム にんじンドレッシングサラダ	レバーのオリエンタルソース ホワイトシチュー パイナップル			
(木)			754	30.1	26.0	2.1		841	35.7	32.9	3.0

10月11日（金）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
11		チキンカレーライス ヨーグルトあえ	ごまドレッシングサラダ				揚げパン（きなこ&ごまココア） 豆腐のミートグラタン	ハムサラダ ABCスープ オレンジ			
(金)			787	25.8	27.9	1.7		776	32.0	36.5	2.9