

10月・11月の給食

10月28日（月）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
28		ご飯 鮭の紅葉焼き※ ごまあえ 切干大根とあさりの煮物 せんべい汁 みかん					チキンタツタバーガー ポテトサラダ コーンポタージュ オレンジ					
(月)		※にんじんを紅葉に見立て、みそマヨネーズで味付けして焼いたもの。										
			835	30.1	32.6	2.7		814	33.6	34.2	3.1	

10月29日（火）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
29		黒米ご飯 桜えびの卵焼き おかかあえ ひじきの炒り煮 みそちゃんこ 柿					はちみつパン 白身魚のポテトサラダ オニオングラタンスープ 根菜ごまマヨサラダ 柿					
(火)		A B 献立共に、秋の味覚「柿」を味わいます。										
			764	28.9	27.1	2.1		810	31.4	33.1	3.1	

10月30日（水）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
30		豆とゆかりのご飯 豆腐ハンバーグおろしそえ おひたし れんこんのきんぴら かきたま汁 りんご					けんちんうどん アジの天ぷら じゃこ入りこんぶあえ さつまいものはちみつ煮 ヨーグルト					潮香祭 応援献立
(水)			782	32.1	27.3	2.1		757	35.1	27.2	2.6	

10月31日（木）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
31		かぼちゃのドリア コンソメ野菜スープ	シーフードサラダ 巨峰				鮭フライサンド 洋風ひたし豆	かぼちゃのシチュー りんご				ハロウィン献立
(木)			740	28.0	29.6	2.6		805	33.8	36.1	2.9	

11月1日（金）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
1		ご飯 キャベツメンチカツ 梅あえ 小松菜と生揚げのみそ汁 みかん					オレンジフレンチトースト 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツのコールスローサラダ 巨峰					船橋の食材を 食べる日 キャベツ
(金)			774	28.3	29.4	2.5		841	37.9	30.5	3.1	