

10月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日			1	2	3
献立	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。		給食なし	ご飯 手作りコロッケ マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ご飯 生揚げのみそ炒め わかめのツナサラダ 春雨スープ
エネルギー				837 kcal	757 kcal
たんぱく質				26.2 g	27.9 g
食塩相当量				2.4 g	2.3 g
日	6	7	8	9	10
献立	ご飯 満月エッグ じゃが芋のきんぴら お月見汁 十五夜ゼリー	ご飯 ししゃもの南蛮漬け たくあんあえ うすくず汁	ご飯 鶏ぎょうざ 糸うりの中華サラダ おさつ豚汁	焼き肉丼 塩こんぶあえ がんものスープ	ご飯 レバーとポテトの中華あえ なめたけひたし カロテンみそ汁
エネルギー	721 kcal	735 kcal	735 kcal	780 kcal	791 kcal
たんぱく質	24.3 g	30.4 g	27.8 g	31.1 g	29.0 g
食塩相当量	2.2 g	2.5 g	2.2 g	2.4 g	2.6 g
日	13	14	15	16	17
献立	スポーツの日	ご飯 かぼちゃのチーズ焼き ひじきの炒め煮 里芋のみそ汁	ご飯 赤魚の煮付け さつま芋のごまあえ きのこ汁	ご飯 きりざい じゃがチーズ キャベツのみそ汁	ご飯 竹輪のゆかり揚げ おかかあえ 高野豆腐の卵とじ煮
エネルギー		中等なし			中等なし
たんぱく質		27.3 g	32.4 g	28.6 g	32.0 g
食塩相当量		2.7 g	2.4 g	2.7 g	2.5 g
日	20	21	22	23	24
献立	ご飯 ポークビーンズ ごまドレサラダ あさり汁	ご飯 たらポテッと焼き 切り干し大根煮 生揚げのみそ汁	ビビンバ (肉みそ・ナムル) もずくスープ 梨	ご飯 麩カツ のり酢あえ のっぺい汁	スパゲティナポリタン 茎わかめのサラダ 手作りスイートポテト
エネルギー	771 kcal	721 kcal	735 kcal	814 kcal	727 kcal
たんぱく質	32.3 g	30.8 g	27.6 g	29.9 g	28.8 g
食塩相当量	2.2 g	2.3 g	2.5 g	2.2 g	2.1 g
中等なし					
日	27	28	29	30	31
献立	ご飯 さばのみそだれかけ きつねのコーンひたし 沢煮わん	麦ご飯 ポークカレー 鉄骨サラダ きなこ豆	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 菊花ひたし なめこ汁	ご飯 里芋のそぼろ炒め おからサラダ かきたま汁	ご飯 まぐろのメンチカツ しょうゆフレンチサラダ パンプキンポターージュ ミニハロウィンゼリー
エネルギー	758 kcal	839 kcal	719 kcal	797 kcal	827 kcal
たんぱく質	30.3 g	29.9 g	31.8 g	29.2 g	29.9 g
食塩相当量	2.2 g	2.6 g	2.4 g	2.4 g	2.3 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。