

就実小学校 10月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 684kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※

素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。「目安」としての表示にご理解願います。

※食物アレルギーの方※

集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



自然派
給食®

CENTRAL FOODS

10月1日(木)	10月2日(金)
玄米入りご飯 鶏と根菜甘辛炒め 三色野菜のお浸し トマト みそ汁	玄米入りご飯 あじフライ さっぱりみかんサラダ 里芋揚げ煮 みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
756kcal	711kcal

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
玄米入りご飯 白身魚のトマト煮 和風ポテトサラダ ブロッコリー塩昆布和え みそ汁	全校校外学習	玄米入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼 春雨トマトサラダ 大根おかか煮 すまし汁	玄米入りご飯 鶏の利休揚げ 野菜しらす納豆 果物(りんご) みそ汁	玄米カルシウムご飯 豆腐入りつくね 塩麹野菜炒め ふかし芋 みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
673kcal	kcal	636kcal	723kcal	752kcal
10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
玄米入りご飯 さば甘酢焼き 五目白和え 三色金平 すまし汁	「パンの日」 味噌カツバーガー (ゆで野菜) 和風マカロニサラダ 果物(ぶどう) トマトスープ	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き ひじきかぼちゃ煮 れんこんチップス みそ汁	「カレーの日」 秋野菜カレー コールスローサラダ 果物(柿)	玄米入りご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 トマト みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
673kcal	657kcal	731kcal	647kcal	742kcal
10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
玄米入りご飯 鶏の野菜おろし焼き 野菜たくわん和え なす甘辛煮 みそ汁	玄米入りご飯 鮭コーンソース焼き ピーマン入り金平 みかんと胡瓜の酢の物 みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ ひじきサラダ 果物(バナナ)	♪まごわやさしい♪ さつま芋ご飯 さば甘辛煮 野菜の塩昆布納豆和え 青菜もやしのお浸し みそ汁	玄米入りご飯 豆腐の五目揚げ 人参シリシリ ブロッコリー胡麻和え みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
688kcal	610kcal	577kcal	740kcal	697kcal
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
玄米入りご飯 あじの胡麻味噌焼き 野菜おかか炒め 車麩カツ すまし汁	「アメリカ料理」 チリビーンズライス キャベツとりんごサラダ フライドポテト	♪The 自然派♪ 赤米入りご飯 さわら竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 酢の物 重ね煮みそ汁	「めんの日」 豆乳うどん 甘辛ごぼう 青菜もやし胡麻和え	玄米入りご飯 鶏野菜和風カレーあん さつま芋おから煮 はりはり漬け みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
643kcal	813kcal	628kcal	479kcal	719kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

