

10月(第3週目)の給食

10月11日(月)

調整休日



10月12日(火)

ミートソーススパゲッティ
コーンサラダ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
合挽き・粉チーズ・アシドミルク
- 熱や力の素になる
スパゲッティ・植物油
パン粉・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・人参・ピーマン
グリーンピース・トマトピューレ
コーン・キャベツ・きゅうり



10月13日(水)

麦ごはん
鮭の幽庵焼き
ほうれん草のお浸し
きのこ汁

- 血や肉をつくる
鮭・味噌
- 熱や力になる
精白米・押麦・強化米
- 体の調子を整える
レモン果汁・ほうれん草
人参・生椎茸・えのき
玉葱・白菜



10月14日(木)

ゆかりごはん
厚揚げの味噌炒め
もやしと小松菜の和え物
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・厚揚げ・味噌
しらす干し・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・砂糖
植物油
- 体の調子を整える
キャベツ・玉葱・人参
ピーマン・もやし・小松菜



10月15日(金)

カレーピラフ
鶏肉のパン粉焼き
さっぱりサラダ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
ツナ・鶏肉・卵・粉チーズ
アシドミルク
- 熱や力になる
精白米・強化米・植物油
パン粉・オリーブ油・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・マッシュルーム(缶)
グリーンピース・人参・パセリ
キャベツ・きゅうり・パイン(缶)

