

10月(第4週目)の給食

10月24日(月)

さつまいもごはん
五目豆
ほうれん草のお浸し
アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・アシドミルク

●熱や力の素になる●
精白米・さつまいも・こんにやく
植物油・砂糖

●体の調子を整える●
ごぼう・人参・ほうれん草
えのき

10月25日(火)

麦ごはん
肉じゃが
みそ汁
いりこ



●血や肉をつくる●
牛肉・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・じゃがいも
植物油・砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・グリーンピース
えのき

10月26日(水)

麦ごはん
鮭とほうれん草の
オイスターソース炒め
れんこんサラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
鮭・米みそ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・植物油・三温糖
マヨネーズ・ごま

●体の調子を整える●
玉ねぎ・ほうれん草・人参・
にんにく・れんこん・きゅうり

10月27日(木)

麦ごはん
チャンプル
さつまいもの素揚げ
牛乳



●血や肉をつくる●
豚肉・木綿豆腐・牛乳

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・ごま油・三温糖
さつまいも・植物油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・パプリカ
チンゲンサイ・もやし

10月28日(金)

ハヤシライス
フレンチサラダ
牛乳



●血や肉をつくる●
豚肉・牛乳

●熱や力の素になる●
精白米・植物油・砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・マッシュルーム
キャベツ・きゅうり・コーン