

10月(第2週目)の給食

10月9日(月)

スポーツの日

10月10日(火)

- ・ごはん
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・キャベツとちくわのマヨサラダ
- ・アシドミルク
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・ちくわ・アシドミルク・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
マヨネーズ

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・生姜・キャベツ
コーン

10月11日(水)

- ・ごはん
- ・魚の香味焼き
- ・チンゲン菜の和え物
- ・梨



- 血や肉をつくる●
メルルース

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま油・ごま

- 体の調子を整える●
こねぎ・生姜・にんにく
チンゲンサイ・人参・もやし
コーン・梨

10月12日(木)

- ・きのこごはん
- ・五目豆
- ・青菜のお浸し
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・鶏ももこま・大豆
油揚げ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・こんにやく・植物油
砂糖

- 体の調子を整える●
しいたけ・しめじ・ごぼう
人参・ほうれん草・小松菜

10月13日(金)

- ・ごはん
- ・豚肉と山芋の炒め煮
- ・ブロッコリーの
ごま和え
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
豚肉・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
やまいも・植物油・砂糖
ごま

- 体の調子を整える●
人参・チンゲンサイ
ブロッコリー