

10月(第4週目)の給食

10月23日(月)

- ・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●
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・こねぎ

10月24日(火)

- ・御赤飯
- ・鶏肉とれんこんの
甘辛揚げ
- ・かぼちゃとさつまいもの
豆乳みそスープ
- ・ももゼリー



- 血や肉をつくる●
小豆・鶏肉・豆乳・味噌

- 熱や力の素になる●
金芽米・もち米・片栗粉・植物油
ごま・三温糖・はちみつ
さつまいも・ももゼリー

- 体の調子を整える●
生姜・蓮根・南瓜・玉ねぎ
こねぎ

10月25日(水)

- ・ごはん
- ・ポークソテー
- ・カリフラワーと
ブロッコリーのサラダ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
豚肉・ツナ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・カリフラワー
ブロッコリー・人参

10月26日(木)

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・さつまいもの素揚げ
- ・豚汁



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・豚肉・木綿豆腐
いりこ・みそ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
さつまいも

- 体の調子を整える●
生姜・人参・大根・ごぼう・長葱

10月27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●
金芽米・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