

10月(第2週目)の給食

10月7日(月)

振替休日

10月8日(火)

- じゃこごはん
- 五目豆
- かぼちゃのみそ汁



● 血や肉をつくる ●
しらす干し・かつお節・鶏肉
大豆・わかめ・味噌・いりこ

● 熱や力の素になる ●
金芽米・ごま・ごま油・こんにやく
植物油・砂糖

● 体の調子を整える ●
小松菜・人参・ごぼう・かぼちゃ
玉ねぎ

10月9日(水)

- ごはん
- 鮭のごま照り焼き
- 切り干し大根の和え物
- すまし汁



● 血や肉をつくる ●
鮭・みそ・豆腐・わかめ

● 熱や力の素になる ●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
マヨネーズ

● 体の調子を整える ●
生姜・切干し大根
チンゲン菜・人参

10月10日(木)

- ごはん
- 豚肉と山芋の炒め煮
- キャベツときのこの
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 ●
金芽米・山芋・植物油・砂糖
ごま・ごま油

● 体の調子を整える ●
人参・キャベツ・えのき・しめじ
しいたけ

10月11日(金)

- ごまごはん
- 肉じゃが
- きのこと豆腐のみそ汁
- いりこ



● 血や肉をつくる ●
牛肉・豆腐・みそ・いりこ

● 熱や力の素になる ●
金芽米・ごま・じゃがいも
植物油・砂糖

● 体の調子を整える ●
しそ・玉ねぎ・人参・しいたけ
えのき・しめじ・ねぎ