10月(第3週目)の給食

10月14日(月)

スポーツの日

10月15日(火)

・チキンカツカレー
・レモンドレッシング
　サラダ
・フルーツの盛り合わせ

●血や肉をつくる●
牛肉・みそ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま・植物油

●体の調子を整える●
生姜・にんにく・人参・ピーマン
玉ねぎ・こねぎ

10月16日(水)

・ごはん
・れんこんハンバーグ
・フレンチサラダ
・コンソメスープ

●血や肉をつくる●
合いびきミンチ・豆乳
アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・パン粉・植物油
三温糖・マヨネーズ

●体の調子を整える●
玉ねぎ・なす・ズッキーニ
人参

10月17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●
シロガネダラ・豚肉・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
ねぎ

10月18日（金）

・ごはん
・冬瓜のそぼろ煮
・豆乳みそ汁
・いりこ

●血や肉をつくる●
豚ミンチ・米みそ・わかめ
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
片栗粉・ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ねぎ・にんにく
生姜・冬瓜・えのき