

10月(第4週目)の給食

10月21日(火)

- ・ごはん
- ・チキン南蛮
- ・春雨の酢の物
- ・りんご
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
鶏肉・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・小麦粉・植物油
砂糖・マヨネーズ・春雨・ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・ほうれん草・人参
りんご

10月22日(水)

- ・ごはん
- ・豚肉の甘酢炒め
- ・ポテトサラダ
- ・豆腐のみそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・チーズ・豆腐・わかめ
みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉
じゃがいも・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり
えのき

10月23日(木)

- ・ごはん
- ・春雨のそぼろ煮
- ・れんこんとツナの
甘辛和え
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
牛ミンチ・ツナ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・人参・ねぎ
生姜・れんこん・コーン

10月24日(金)

- ・ごはん
- ・魚のおろし煮
- ・煮ごめ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
シロガネダラ・小豆・油揚げ
アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖
里芋・こんにゃく

- 体の調子を整える●
生姜・大根・ねぎ・人参・ごぼう
れんこん・干し椎茸

10月25日(金)

振替休日