

10月 予定献立表

月	火	水	木	金
<p><b>3</b> 牛乳 ごはん いわし生姜煮 五目豆 みそ汁</p> <p>エネルギー <b>723</b> Kcal</p> <p>pro20.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん いわし じゃがいも えだまめ 大豆 さとう しいたけ とり肉 油 大根 ちくわ 小松菜 みそ 小松菜 茎わかめ</p>	<p><b>4</b> 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒め マカロニサラダ ごぼうこんぶ</p> <p>エネルギー <b>788</b> Kcal</p> <p>pro29.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう ふた肉 マカロニ にんじん 厚揚げ さとう たけのこ みそ 油 もやし チーズ キャベツ ハム たまねぎ こんぶ キクラゲ キュウリ ピーマン しょうが</p>	<p><b>5</b> 牛乳 ごはん 酢豚 みそ汁 みかんゼリー</p> <p>エネルギー <b>832</b> Kcal</p> <p>pro25.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ふた肉 さつまいも ビーマン うずら卵 じゃがいも たまねぎ わかめ 油 しいたけ 油揚げ さとう 大根 みそ 片栗粉 みかん しょうが</p>	<p><b>6</b> 牛乳 ミルクローレル ビーフシチュー 野菜サラダ クリーム</p> <p>エネルギー <b>803</b> Kcal</p> <p>pro30.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 バン にんじん 牛肉 じゃがいも たまねぎ ひよこ豆 油 ブロッコリー さとう マッシュルーム 大根 キャベツ キュウリ りんご</p>	<p><b>7</b> 牛乳 ワカメごはん 肉じゃが しらす和え フルーツ</p> <p>エネルギー <b>817</b> Kcal</p> <p>pro27.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん わかめ じゃがいも ごぼう 牛肉 油 たまねぎ しらすほし さとう さやいんげん 豚肉 麦 小松菜 キャベツ キュウリ バナナ</p>
<p>体育の日</p>	<p><b>11</b> 牛乳 ごはん 卵とじ 卵の花炒り煮 フルーツ ふりかけ</p> <p>エネルギー <b>839</b> Kcal</p> <p>pro32.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 ごぼう たまご じゃがいも さやいんげん ちくわ 油 キュウリ おから さとう キャベツ 油揚げ マヨネーズ ブロッコリー あさり たまねぎ こんぶ 小松菜 梨</p>	<p><b>12</b> 牛乳 ほつくりくりごはん さくふわふぐのからあげ かみかみサラダ ふわふわ卵とわかめのス スイートポテトクレープ</p> <p>エネルギー <b>864</b> Kcal</p> <p>pro34.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ふぐ 麦 しいたけ イカ くり 大根 たまご 米粉 キュウリ わかめ 油 小松菜 さとう もやし ごま マヨネーズ さつまいも 小麦粉</p>	<p><b>13</b> 牛乳 胚芽食パン クリームシチュー おさつサラダ ジャム</p> <p>エネルギー <b>838</b> Kcal</p> <p>pro28.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 バン にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ チーズ さつまいも さやいんげん インゲン豆 バター キャベツ 米粉 キュウリ マヨネーズ さとう</p>	<p><b>14</b> 牛乳 ビーフライス わかめスープ コロツケ</p> <p>エネルギー <b>840</b> Kcal</p> <p>pro28.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛肉 じゃがいも にんじん とり肉 麦 小松菜 とうふ 油 ごぼう わかめ さとう もやし パン粉 キャベツ 小麦粉 えのきだけ</p>
<p><b>17</b> 牛乳 ごはん マーボ豆腐 中華和え フルーツ</p> <p>エネルギー <b>812</b> Kcal</p> <p>pro31.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 しいたけ ふた肉 油 たまねぎ みそ 春雨 なら とうふ さとう 小松菜 ハム 片栗粉 にんにく キャベツ 生姜 柿</p>	<p><b>18</b> 牛乳 ごはん チキンフライ キムチソテー けんちん汁</p> <p>エネルギー <b>820</b> Kcal</p> <p>pro33.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん たまご 小麦粉 ねぎ とうふ さとう キャベツ とり肉 じゃがいも 白菜 みそ パン粉 ごぼう 油 しいたけ たまねぎ</p>	<p><b>19</b> 牛乳 ごはん 含め煮 煮豆 フルーツ</p> <p>エネルギー <b>787</b> Kcal</p> <p>pro27.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 さとう しいたけ ちくわ じゃがいも にんじん うずら卵 さやいんげん こんぶ りんご 高野豆腐 油揚げ 小松菜 インゲン豆</p>	<p><b>20</b> 牛乳 バターロール 焼きうどん シーフードサラダ イチゴジャム</p> <p>エネルギー <b>752</b> Kcal</p> <p>pro30.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 バン にんじん ふた肉 うどん キャベツ ちくわ さとう たまねぎ タコ ジャム もやし イカ メンマ まぐろ ニラ わかめ キュウリ 大根</p>	<p><b>21</b> 牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー <b>862</b> Kcal</p> <p>pro29.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 ブロッコリー まぐろ じゃがいも たまねぎ さとう マッシュルーム 油 キャベツ 小麦粉 かぼちゃ バター オレンジ</p>
<p><b>24</b> 牛乳 オムライス 中華スープ コーンソテー</p> <p>エネルギー <b>791</b> Kcal</p> <p>pro29.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とり肉 じゃがいも にんじん たまご バター マッシュルーム とうふ 油 小松菜 ふた肉 コーン缶 ベーコン キャベツ レンズ豆 たまねぎ</p>	<p><b>25</b> 牛乳 菜めし いりどり ホロホロ和え フルーツ</p> <p>エネルギー <b>811</b> Kcal</p> <p>pro29.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 キャベツ 高野豆腐 じゃがいも 小松菜 ちくわ 油 れんこん たまご さとう たけのこ しいたけ さやいんげん ごぼう みかん</p>	<p><b>26</b> 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 磯香和え みそ汁 のり佃煮</p> <p>エネルギー <b>832</b> Kcal</p> <p>pro33.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ほうれん草 イカ 片栗粉 にんじん かまぼこ 油 切り干し大根 のり じゃがいも ねぎ 油揚げ さとう ごぼう みそ</p>	<p><b>27</b> 牛乳 ミルクローレル スパゲッティソテー ヨーグルト和え ピーナッツクリーム</p> <p>エネルギー <b>883</b> Kcal</p> <p>pro30.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 バン たまねぎ ふた肉 スパゲッティ にんじん アサリ バター ビーマン ヨーグルト ピーナッツ キャベツ さとう マッシュルーム みそ みかん缶 パイ缶 もも缶 りんご バナナ</p>	<p><b>28</b> 牛乳 ごはん とりのからあげ 五目なます みそ汁 ふりかけ</p> <p>エネルギー <b>879</b> Kcal</p> <p>pro32.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん かまぼこ さとう ほうれん草 油揚げ 油 ごぼう とうふ ごま 大根菜 みそ 片栗粉 しょうが</p>
<p><b>31</b> 牛乳 ごはん かぼちゃコロツケ わかめの酢物 豚汁</p> <p>エネルギー <b>802</b> Kcal</p> <p>pro25.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ふた肉 油 ねぎ とうふ さとう りんご みそ じゃがいも キャベツ わかめ パン粉 小松菜 ごぼう かぼちゃ</p>	<p><b>12日は輪島の地場産給食です。</b> 2年生が考えた献立です。 輪島で捕れたふぐのから揚げです。輪島は日本でも有数のふぐの漁獲高を誇っています。 栗は穴水で採れたものです。この季節だけの山の幸です。 デザートは石川県産のさつまいもです。</p>			