

10月



今月の目標

丈夫な身体を作ろう



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん さわらの ねぎみそ焼き 野菜の磯辺和え 吸い物 牛乳 青りんごゼリー	ぶどうパン バーベキューチキン 青菜とコーンの ソテー キャベツスープ 牛乳	ソースカツ丼 即席漬け なめこ汁 麦茶 かぼちゃプリン (専理2年リクエスト)	ごはん 豚肉と大根の みそ煮 おかか和え つみれ汁 牛乳 ★いわしの日(かながわ 産品学校給食デー)
	エネルギー 630kcal	エネルギー 610kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 663kcal
	たんぱく質 30.5g	たんぱく質 35.4g	たんぱく質 29.7g	たんぱく質 29.8g
	脂質 16.0g	脂質 18.8g	脂質 18.2g	脂質 22.6g
	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.8g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ナン キーマカレー ほうれん草のソテー 牛乳 ヨーグルト	海鮮あんかけ かた焼きそば シュウマイ 卵と椎茸のスープ 牛乳 杏仁豆腐 (専理3年リクエスト)	ごはん かじきの にんにく醤油焼き 野菜の なめたけ和え かきたま汁 牛乳	豚丼 野菜のごま和え けんちん汁 牛乳 ブルーベリーゼリー	米粉パン チキンピカタ マスタードソース 青菜のソテー ミルク野菜スープ 牛乳
エネルギー 708kcal	エネルギー 682kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 707kcal	エネルギー 624kcal
たんぱく質 32.0g	たんぱく質 30.1g	たんぱく質 30.8g	たんぱく質 31.2g	たんぱく質 39.1g
脂質 28.1g	脂質 23.9g	脂質 17.5g	脂質 21.4g	脂質 23.1g
食塩相当量 2.7g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.3g

