

2022年10月1日(土) ~ 2022年10月31日(月)

※週4回(木曜日は給食なし)の方は、お弁当をお忘れの無いようご注意ください。

まる味食品(株)

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
白飯 紫いもコロック 花形さつま れんこんきんぴら インゲンのソテー みかん缶	白飯 さばの塩焼 キャベツのカレーソテー 粗挽きウインナー 小松菜のおかか和え 揚げギョーザ	白飯 ハンバーグきのこデミソースかけ ブロッコリー スパゲティソテー 大根ツナサラダ 花がんと煮付(紅)	白飯 鶏肉のトマト煮込み もやし炒め 枝豆のつまみあげ 春雨と胡瓜の酢の物 ミニカットりんご	白飯 れんこんの肉詰めフライ マカロニのソテー トマトのさつまちゃん煮 ほうれん草とコーンのソテー サイコロ高野煮
エネルギー 368kcal 脂質 10.1g たんぱく質 7.1g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 356kcal 脂質 11.8g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 351kcal 脂質 9.0g たんぱく質 10.0g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 401kcal 脂質 12.5g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 358kcal 脂質 9.3g たんぱく質 8.8g 食塩相当量 1.4g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
祝日(スポーツの日)	白飯 かんぱちのカツ たけのこの天ぷら 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリー 柑橘ドレ和え 黄桃缶	白飯 ササミのしそ天ぷら ピーマン炒め おさつスナック ほうれん草とえのきのお浸し 信田巻き	白飯 ミートボールのチリソース煮 スパゲティソテー 木の葉型五目しんじょ インゲンとコーンのソテー 一口焼きいも	白飯 ずき焼き煮(きのこ入り) イカリングフライ 切り目入り赤ウインナー 若布と胡瓜の酢の物 ごぼう天煮付
	エネルギー 401kcal 脂質 14.5g たんぱく質 11.0g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 388kcal 脂質 11.5g たんぱく質 10.6g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 404kcal 脂質 12.8g たんぱく質 10.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 348kcal 脂質 6.5g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 1.3g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
白飯 鶏野菜肉巻煮 さつまいもの天ぷら 小松菜とたけのこのソテー ピーマンのおかか和え ミニカットりんご	白飯 かぼちゃグラタン ほうれん草とウインナーのソテー とうもろこしのつまみあげ たれ付肉団子 五目大豆	とうもろこしご飯 白身魚のカレーパン粉焼き おにぎりチキン ゆかりキャベツ サイコロ厚揚げ煮 胡瓜と春雨のサラダ	白飯 イカの天ぷら タコさんウインナー マカロニのカレーソテー ブロッコリー イタリアン みかん缶	白飯 三角春巻き ハムステーキ 野菜炒め中華風 チンゲン菜と蒸し鶏のサラダ 切り干し大根煮
エネルギー 349kcal 脂質 9.5g たんぱく質 6.4g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 347kcal 脂質 8.1g たんぱく質 8.7g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 333kcal 脂質 6.3g たんぱく質 15.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 399kcal 脂質 14.3g たんぱく質 9.0g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 350kcal 脂質 10.5g たんぱく質 7.9g 食塩相当量 1.1g
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
振替休日(運動会)	白飯 白身フライ(タルタルソース) スパゲティナポリタン ブロッコリー ひじきの五色煮 五目巾着	白飯 ポークチャップ(きのこ入り) ハーフカットコーン 皮なしウインナー チンゲン菜煮浸し 黄桃缶	白飯 カレー肉じゃが 竹輪のいそべ揚げ ひとくちイカフライ ほうれん草のソテー おとうふがんと煮	ビーフカレーライス ストロベリーゼリー  スプーンを お持たせください
	エネルギー 374kcal 脂質 10.6g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 318kcal 脂質 5.5g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 359kcal 脂質 10.4g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 595kcal 脂質 12.8g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.1g
31日(月)	 			
白飯 三色ミンチ巻 かぼちゃシューマイ 焼きそば ほうれん草としめじのソテー 白桃缶				
エネルギー 351kcal 脂質 5.2g たんぱく質 9.4g 食塩相当量 1.6g				

※ お魚に関しましては、極力骨を取り除くようにしておりますが、稀に小骨が残っていることがあります。