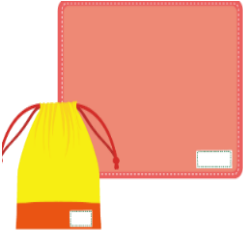




月			火			水			木			金		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
			1 			2 			3 チキンカレーライス マスドレサラダ 冷凍みかん 牛乳			4 キムチチャーハン 春雨スープ ★大学芋 牛乳		
									825kcal	25.1g	24.5g	866kcal	25.8g	26.8g
7 ねぎ塩豚丼 糸寒天と海藻のサラダ ★フルーツ白玉ポンチ 牛乳			8 ★きなこ揚げパン ポトフ マカロニサラダ 牛乳			9 重陽の節句 芋栗おこわ 魚のてり焼き 菊花和え のっぺい汁 牛乳			10 わかめご飯 ★肉じゃが ツナ和え カルピスゼリー 牛乳			11 中華丼 大根サラダ ★冷凍りんご 牛乳		
858kcal	29.9g	23.1g	828kcal	29.2g	35.9g	773kcal	37.1g	24.5g	768kcal	27.3g	20.6g	775kcal	31.0g	17.8g
14 回鍋肉丼 春雨サラダ ぶどう 牛乳			15 チキンライス シーフードチャウダー パリパリごぼうサラダ 牛乳			16 ★みぞれ和風スパゲティ イタリアンサラダ (コーン) ★パインケーキ 牛乳			17 ごはん ★イカの甘辛揚げ 和風サラダ みそけんちん汁 牛乳			18 マーボー豆腐丼 かみかみサラダ グレープフルーツゼリー 牛乳		
813kcal	30.4g	22.6g	790kcal	28.3g	26.8g	847kcal	29.0g	27.3g	780kcal	35.4g	19.0g	807kcal	33.0g	24.0g
21 敬老の日 			22 国民の休日 			23 秋分の日 			24 中間考査 給食無し 			25 中間考査 給食無し 		
28 ハヤシライス じゃこサラダ 梨 牛乳			29 ご飯 魚の塩麴焼き れんこんきんぴら 豚汁 牛乳			30 セルフ照りマヨネーズバーガー 野菜スープ ヨーグルト 牛乳						手を洗おう 		
811kcal	26.0g	25.9g	766kcal	39.8g	18.6g	810kcal	36.7g	34.2g						

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★は、リクエストメニューです。