

月	火	水	木	金																									
<p>☆牛乳は毎日つきます</p> <p>☆日付に○がついている日はスプーンがつきます</p> <p>☆はしは毎日持ってきてください</p> <p>☆献立は都合により変更する場合があります</p> <p>☆10月30日(金)は給食口座振替日です</p> <table border="1"> <tr> <td>10月平均栄養価</td> <td>I科キ</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>574kcal</td> <td>23.3g</td> <td>18.9g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>636kcal</td> <td>25.1g</td> <td>19.9g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>703kcal</td> <td>27.3g</td> <td>21.0g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>791kcal</td> <td>30.8g</td> <td>23.8g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table> <p>☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター栄養士(83-2264)までご連絡ください。</p>			10月平均栄養価	I科キ	たんぱく質	脂質	塩分	低学年	574kcal	23.3g	18.9g	2.3g	中学年	636kcal	25.1g	19.9g	2.5g	高学年	703kcal	27.3g	21.0g	2.8g	中学生	791kcal	30.8g	23.8g	3.2g	<p>① 小 614 中 828</p> <p>まるパン クラムチャウダー 鶏のから揚げ</p>	<p>2 小 638 中 772</p> <p>カレーうどん ちくわ磯辺揚げ ① 小 十五夜デザート</p>
10月平均栄養価	I科キ	たんぱく質	脂質	塩分																									
低学年	574kcal	23.3g	18.9g	2.3g																									
中学年	636kcal	25.1g	19.9g	2.5g																									
高学年	703kcal	27.3g	21.0g	2.8g																									
中学生	791kcal	30.8g	23.8g	3.2g																									
<p>5 小 647 中 773</p> <p>ごはん みそおでん 若鶏のごま照り焼き</p>			<p>6 小 592 中 799</p> <p>ごはん うめしそふりかけ 真だくさん汁 ほたて竜田揚げ ① 小 十五夜デザート</p>	<p>7 小 635 中 790</p> <p>ごはん 水餃子スープ マーボー大根</p>	<p>⑧ 小 601 中 774</p> <p>黒砂糖パン ミートボールスープ マカロニサラダ</p>	<p>9 小 624 中 782</p> <p>みそラーメン ぎょうざ ヨーグルト</p>																							
<p>12 小 670 中 791</p> <p>ごはん 大根と鶏肉の煮物 さんまのカレー煮</p>			<p>13 小 611 中 757</p> <p>ごはん えごまふりかけ ほっけのつみれ汁 さつまいももち ① 小 ベビーチーズ</p>	<p>14 小 716 中 892</p> <p>キーマカレー フルーツゼリーあえ</p>	<p>15 小 589 中 794</p> <p>スライスパン ミートボールのトマト煮 いろいろサラダ いちごジャム</p>	<p>16 小 693 中 829</p> <p>クリームスパゲティ のり塩コロッケ</p>																							
<p>19 小 613 中 762</p> <p>ビビンバ わかめスープ</p>			<p>20 小 645 中 760</p> <p>ごはん さつま汁 さばの生姜煮</p>	<p>21 小 628 中 778</p> <p>焼き鳥丼 高野豆腐のみそ汁</p>	<p>22 小 594 中 755</p> <p>黒砂糖パン ポテトボールスープ 元気サラダ いちごデザート</p>	<p>23 小 693 中 869</p> <p>あんかけ焼きそば 春巻</p>																							
<p>26 小 641 中 747</p> <p>チャーハン 中華スープ あじフライ</p>			<p>27 小 670 中 801</p> <p>ごはん すき焼風煮 いわしのみぞれ煮</p>	<p>28 小 618 中 820</p> <p>わかめごはん 相性汁 肉団子</p>	<p>29 小 625 中 785</p> <p>まるパン スープカレー ほうれん草とコーンのサラダ 白花豆ムース(乳・卵不使用)</p>	<p>30 小 626 中 750</p> <p>きつねもちうどん かぼちゃプリン(乳・卵不使用)</p>																							