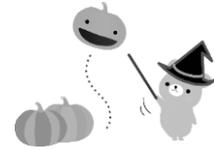




10/1~10/15 こんだてひょう



日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
2月	ご飯(ふりかけ) 肉豆腐 黒はんぺんフライ わかめとコーンのサラダ	牛小間 焼き豆腐 黒はんぺんフライ わかめ	こめ コーン	玉ねぎ にんじん しいたけ ささがきごぼう みずな	卵 乳 小麦 牛肉 大豆 ごま ※牛肉	エネルギー: 521kcal タンパク: 20.3g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 2g
3火	ご飯(ふりかけ) 鶏天ぷら 彩り野菜かき揚げ さつま芋とベーコンマヨ炒め もやしのナムル	鶏天ぷら ベーコン	こめ ダイスポテト さつま芋 マヨネーズ ごまあぶら	彩り野菜のよせ揚げ きのこ もやし にんじん	卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 542kcal タンパク: 13.8g 脂質: 8.9g 食塩相当量: 1.9g
4水	ご飯 鶏肉南部焼き カニかま磯辺天ぷら ロールキャベツマトソース おひたし	とりもも かにかま磯辺揚げ ロールキャベツ	こめ いりごま スパゲッティ	ほうれん草 白菜 にんじん	卵 かに 小麦 大豆 ごま ※小麦	エネルギー: 574kcal タンパク: 20.5g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.6g
5木	ご飯 あみ焼きハンバーグ 白身魚の竜田揚げ 麻婆春雨 たまごサラダ	あみやきハンバーグ 白身魚の竜田揚げ とりひきにく たまごサラダ	こめ マカロニ 緑豆春雨	玉ねぎ にんじん きゅうり	卵 乳 小麦 りんご 大豆	エネルギー: 560kcal タンパク: 15.9g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.7g
6金	ご飯(ふりかけ) ロースカツ 焼き鳥串 ベイクドエッグ 切り干し大根胡麻マヨ	ロースとんかつ とりもも ベイクドエッグ	こめ いりごま マヨネーズ	キャベツ 切り干し大根 にんじん	卵 乳 小麦 さけ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 529kcal タンパク: 15.7g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.9g
10火	ご飯(ふりかけ) エビフライとクリームコロッケ リオナソーセージ 菜果サラダ	海老フライ リオナソーセージ	こめ クリーミーコロッケ スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ きゅうり りんご	卵 乳 えび かに 小麦 さけ りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ゼラチン ごま ※小麦	エネルギー: 566kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.8g
11水	ご飯 ポークカレー チーズ入りささみフライ ツナサラダ	豚肉 チーズささみフライ ツナ	こめ ドレッシング	玉ねぎ にんじん 福神漬 もやし みずな	卵 乳 小麦 りんご 豚肉 大豆 まぐろ	エネルギー: 562kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 2.2g
12木	ご飯(ふりかけ) 塩だれカルビ風メンチカツ 花五目卵焼き 焼きうどん おからのサラダ	塩だれカルビ風メンチカツ 花五目卵焼き おからのサラダ	こめ 焼きうどん	キャベツ キャベツ 玉ねぎ にんじん むき枝豆	卵 乳 小麦 さば りんご くるみ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま ※小麦 ※牛肉	エネルギー: 572kcal タンパク: 16.8g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 2g
13金	ご飯 豚生姜焼き 椎茸肉詰め 枝豆彩りしんじょう わかめと春雨のドレ和え	ぶたもも 豚肉 枝豆しんじょう わかめ	こめ 緑豆春雨 ノンオイル青じそドレッシング	玉ねぎ にはら 椎茸肉詰めフライ にんじん	卵 小麦 りんご 豚肉 大豆	エネルギー: 518kcal タンパク: 18.1g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 1.8g



☆仕入れの都合により献立を変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

※当社のお米は国内産を使用しています。油はキャノーラ油(なたね油)を使用しています※



三島給食(株)

メニューによってはスプーンがあると食べやすいものもあります。必要な人は持ってきてください。何か質問などありましたら、向山小学校までご連絡ください。(055-971-0707)