

月

火

水

木

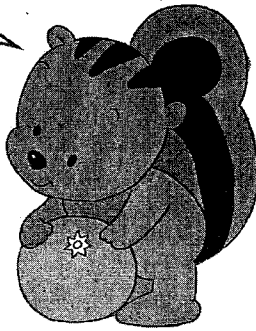
金

すてきな なまえをつけてね

給食センターのイメージキャラクターが、かわいく生まれ変わりました。みんなに愛され、親しまれる名前を募集します。

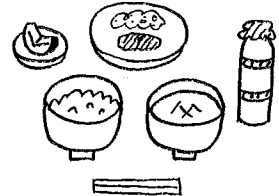
◆ 10月8日の給食に関する「味付けのり」の袋が応募用紙です。

◆ 決まった名前は、10月24、25日のふれあい展で発表するほか、給食ホームページや献立表で紹介いたします。



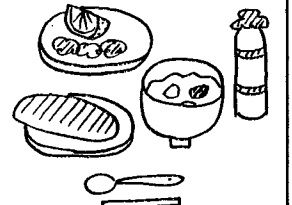
1	エネルギー	たんぱく質	塩分
	667 kcal	26.3 g	23.8 g

ごはん ぎゅうにゅう
さんまのしょうがに
キャベツのアーモンドみそあえ
すまじる りんご



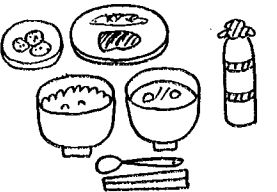
2	エネルギー	たんぱく質	塩分
	641 kcal	27.3 g	24.7 g

コッペパン ぎゅうにゅう
とりクリームに
はなやさいのサラダ
オレンジ



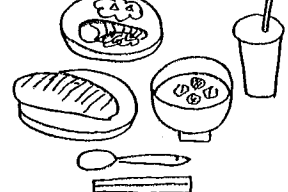
5	エネルギー	たんぱく質	塩分
	703 kcal	25.3 g	23.1 g

ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに
はくさいのそくせきづけ
うちまめのおつゆ わらびもち



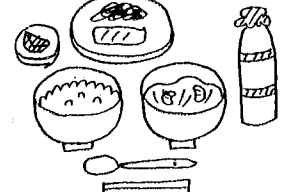
6	エネルギー	たんぱく質	塩分
	579 kcal	28.2 g	15.8 g

コッペパン はつごにゅう
さけのきのこソースかけ
ポテトサラダ
だいこんとソーセージのスープに



7	エネルギー	たんぱく質	塩分
	667 kcal	25.4 g	18.1 g

ごはん ぎゅうにゅう
はっぼうさい いかのてんぷら
こまつなとえのきのあえもの
かき



8	エネルギー	たんぱく質	塩分
	676 kcal	30.8 g	19.5 g

ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう
どりのからあげ オレンジミネラリー
きりぼだいこんのもの
キャベツとあつあげのみそしる



9	エネルギー	たんぱく質	塩分
	651 kcal	28.6 g	25.2 g

ライおぎしょくパン ぎゅうにゅう
ポークソテー スライスチーズ
キャベツのカレーソテー
ベーコンとじゃがいものスープ



12	エネルギー	たんぱく質	塩分
	675 kcal	30.9 g	20.8 g

たいいくのひ



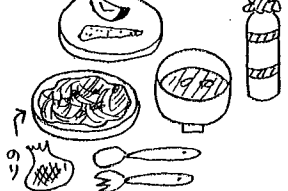
13	エネルギー	たんぱく質	塩分
	675 kcal	30.9 g	20.8 g

こめパン ぎゅうにゅう
ポークソテー コーンポタージュ
ほうれんそうのソテー
さつまいものキャラメルソース



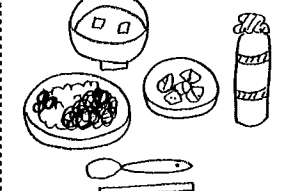
14	エネルギー	たんぱく質	塩分
	605 kcal	33.1 g	19.7 g

きのこスパゲティー
とりさきみのスパイシーあげ
みそスープ
りんご ぎゅうにゅう



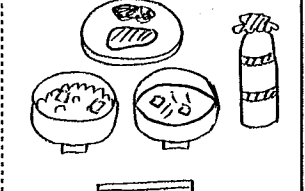
15	エネルギー	たんぱく質	塩分
	678 kcal	19.9 g	19.1 g

ドライカレーライス
ぎゅうにゅう
あげじゃが ちはやづけ
ナタデココフルーツ



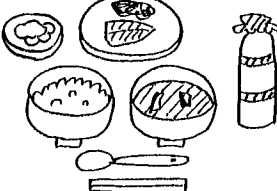
16	エネルギー	たんぱく質	塩分
	650 kcal	25.7 g	14.3 g

さつまいもごはん ぎゅうにゅう
あじのうめに
ほうれんそうのおひたし
ゆばのすまじる



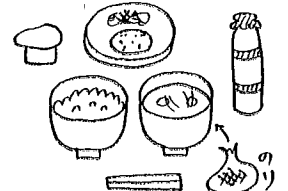
19	エネルギー	たんぱく質	塩分
	672 kcal	27.8 g	15.7 g

ごはん ぎゅうにゅう
ほっけのいちやほし
ばいにくあえ くるみもち
さつまいものみそしる



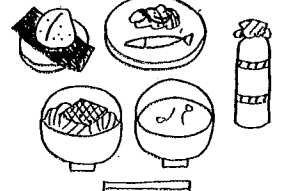
20	エネルギー	たんぱく質	塩分
	697 kcal	26.9 g	23.3 g

ごはん ぎゅうにゅう
さつまいもあげ じゃこピーマン
さといもとえのきのおつゆ
とうにゅうデザート



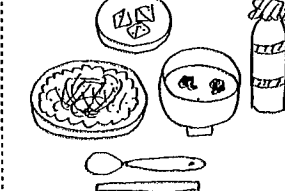
21	エネルギー	たんぱく質	塩分
	592 kcal	24.0 g	15.9 g

きつねうどん おにぎり
ぎゅうにゅう
ししゃもてんぷら
チンゲンサイのだいずこあえ



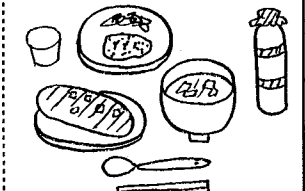
22	エネルギー	たんぱく質	塩分
	638 kcal	20.7 g	18.3 g

ピビンパ
ぎゅうにゅう
わかめスープ
だいがくいも



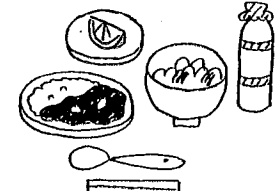
23	エネルギー	たんぱく質	塩分
	670 kcal	30.0 g	24.8 g

アップルパン ぎゅうにゅう
タンドリーチキン ヨーグルト
ごぼうのごまマヨあえ
レタスとたまごのスープ



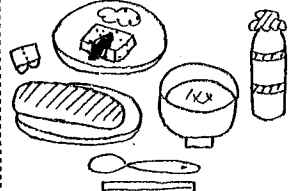
26	エネルギー	たんぱく質	塩分
	719 kcal	25.1 g	24.0 g

ビーンズカレー
ぎゅうにゅう
ツナとキャベツのサラダ
オレンジ



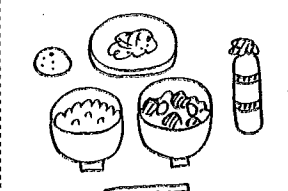
27	エネルギー	たんぱく質	塩分
	614 kcal	23.4 g	23.2 g

コッペパン ぎゅうにゅう
スパニッシュオムレツ
やさしいため はくさいスープ
はちみつマーガリン



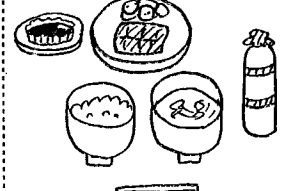
28	エネルギー	たんぱく質	塩分
	627 kcal	24.7 g	16.0 g

ごはん ぎゅうにゅう
おでん
はくさいのじゃこあえ
みかん



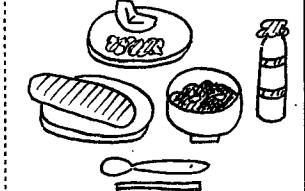
29	エネルギー	たんぱく質	塩分
	711 kcal	25.3 g	25.6 g

ごはん ぎゅうにゅう
さんまのかばやき
さといものごまあえ
かきたまじる ぶどうゼリー



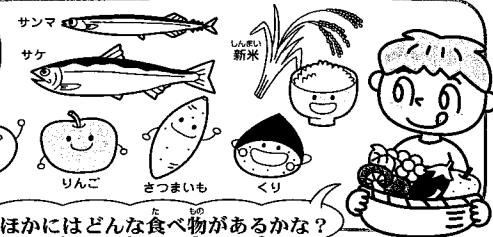
30	エネルギー	たんぱく質	塩分
	627 kcal	27.4 g	25.4 g

コッペパン ぎゅうにゅう
チリコンカン
ブロッコリーとハムのサラダ
ようなし



月 火 水 木 金

旬の味覚を味わおう!



りんごきんとん
試食あります
10/25(日)11時
くすのきホール
限定80食です
みんな来てね♪

Table with 5 columns (5-9) listing menu items and ingredients for Monday through Friday. Includes items like 'さばのみそ煮', 'ポテトサラダ', '八宝菜', '鶏のから揚げ', 'ポークカレー', etc.

12 体育の日
Illustration of a child jumping rope. Text: 体育の日

Table with 3 columns (13-16) listing menu items and ingredients for Saturday and Sunday. Includes items like 'ポークジンジャー', 'ほうれん草のソテー', 'きのこスパゲティ', 'ドライカレー', 'あじの煮', etc.

Table with 5 columns (19-23) listing menu items and ingredients for Monday through Friday. Includes items like 'ほっけの一夜干し', 'さつまいものみそ汁', 'さつまいも揚げ', '里芋とえのきのおつゆ', 'きつねうどん', etc.

Table with 5 columns (26-30) listing menu items and ingredients for Monday through Friday. Includes items like 'ビーンズカレー', 'ツナとキャベツのサラダ', 'スパニッシュオムレツ', '白菜スープ', 'おでん', etc.

【栄養三色】黄：からだが熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。