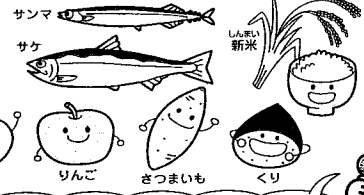


月			火			水			木			金																																
<p>すてきな なまえをつけてね</p> <p>給食センターのイメージキャラクターが、かわいく生まれ変わりました。みんなに愛され、親しまれる名前を募集します。</p> <p>◆ 10月8日の給食に付いている「味付けのり」の袋が応募用紙です。</p> <p>◆ 決まった名前は、10月24、25日のふれあい展で発表するほか、給食ホームページや献立表で紹介します。</p> 												<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>866 kcal</td><td>34.3 g</td><td>28.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 すまし汁 キャベツのアーモンドみそ和え 小魚大豆 りんご</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	866 kcal	34.3 g	28.7 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>821 kcal</td><td>34.4 g</td><td>30.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 花野菜のサラダ オレンジ</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	821 kcal	34.4 g	30.3 g															
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
866 kcal	34.3 g	28.7 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
821 kcal	34.4 g	30.3 g																																										
<p>5</p> <p>体育大会代休</p> 			<p>6</p> <p>予備日</p> 			<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>805 kcal</td><td>29.3 g</td><td>19.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら 小松菜とえのきの和え物 柿</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	805 kcal	29.3 g	19.8 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>839 kcal</td><td>38.1 g</td><td>23.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん 味付けのり 牛乳 鶏のから揚げ オレンジミニセリー 切り干し大根の煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	839 kcal	38.1 g	23.3 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>779 kcal</td><td>33.8 g</td><td>28.6 g</td></tr> </table> <p>ライ麦食パン スライスチーズ ポークソテー・トマトソース キャベツのカレーソテー 牛乳 ベーコンとじゃがいものスープ</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	779 kcal	33.8 g	28.6 g												
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
805 kcal	29.3 g	19.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
839 kcal	38.1 g	23.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
779 kcal	33.8 g	28.6 g																																										
<p>12</p> <p>体育の日</p> 			<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>854 kcal</td><td>43.7 g</td><td>24.4 g</td></tr> </table> <p>米粉パン 牛乳 ポークジンジャー コーンポタージュ ほうれん草のソテー さつま芋のキャラメルソース 2切</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	854 kcal	43.7 g	24.4 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>748 kcal</td><td>39.7 g</td><td>23.9 g</td></tr> </table> <p>きのこスパゲティ 鶏ささみのスパイシー揚げ みそスープ りんご 牛乳</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	748 kcal	39.7 g	23.9 g	<p>15</p> <p>中間テスト</p> 			<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>820 kcal</td><td>33.3 g</td><td>17.1 g</td></tr> </table> <p>さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 ほうれん草のおひたし ゆばのすまし汁</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	820 kcal	33.3 g	17.1 g												
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
854 kcal	43.7 g	24.4 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
748 kcal	39.7 g	23.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
820 kcal	33.3 g	17.1 g																																										
<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>852 kcal</td><td>35.2 g</td><td>18.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し 梅肉和え くるみ餅 さつまいものみそ汁</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	852 kcal	35.2 g	18.6 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>817 kcal</td><td>30.7 g</td><td>24.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さつま揚げ ジャコピーマン 里芋とえのきのおつゆ 豆乳デザート</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	817 kcal	30.7 g	24.6 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>847 kcal</td><td>31.7 g</td><td>21.0 g</td></tr> </table> <p>きつねうどん 牛乳 おにぎり ししゃもの天ぷら チンゲンサイの大豆粉和え</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	847 kcal	31.7 g	21.0 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>884 kcal</td><td>30.7 g</td><td>22.7 g</td></tr> </table> <p>ピビンバ 牛乳 わかめスープ 大学いも ジョアプレーン</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	884 kcal	30.7 g	22.7 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>858 kcal</td><td>38.3 g</td><td>30.9 g</td></tr> </table> <p>アップルパン 牛乳 タンドリーチキン ヨーグルト ごぼうのごまマヨ和え レタスと卵のスープ</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	858 kcal	38.3 g	30.9 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
852 kcal	35.2 g	18.6 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
817 kcal	30.7 g	24.6 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
847 kcal	31.7 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
884 kcal	30.7 g	22.7 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
858 kcal	38.3 g	30.9 g																																										
<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>908 kcal</td><td>30.8 g</td><td>28.9 g</td></tr> </table> <p>ビーンズカレー 牛乳 ツナとキャベツのサラダ オレンジ</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	908 kcal	30.8 g	28.9 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>767 kcal</td><td>29.6 g</td><td>27.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため 白菜スープ はちみつマーガリン</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	767 kcal	29.6 g	27.5 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>812 kcal</td><td>32.4 g</td><td>21.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 おでん 白菜のじゃこ和え みかん プロセスチーズ</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	812 kcal	32.4 g	21.6 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>826 kcal</td><td>28.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 里芋のごま和え かきたま汁 ぶどうゼリー</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	826 kcal	28.6 g	26.8 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>877 kcal</td><td>36.8 g</td><td>33.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーとハムのサラダ 洋梨 ヨーグルト</p> 			エネルギー	たんぱく質	脂質	877 kcal	36.8 g	33.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
908 kcal	30.8 g	28.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
767 kcal	29.6 g	27.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
812 kcal	32.4 g	21.6 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
826 kcal	28.6 g	26.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
877 kcal	36.8 g	33.5 g																																										

月 火 水 木 金

旬の味覚を味わおう!



りんごさんたん
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 2 columns: 1 (ごはん(S), 牛乳) and 2 (コッパパン, 牛乳). Lists food items and their quantities.

5 6 7 8 9

体育大会代休
Illustration of a dragonfly and a flower.

予備日
Illustration of a mushroom and a bear.

Table for day 7 with columns: 八宝菜, いかの天ぷら, 鶏のから揚げ. Lists food items and quantities.

Table for day 8 with columns: 鶏のから揚げ, キャベツのみそ汁, 味のり. Lists food items and quantities.

Table for day 9 with columns: ボークソテー, ベーコンとじゃがいものスープ, キャベツのカレー. Lists food items and quantities.

12 13 14 15 16

体育の日
Illustration of children in school uniforms.

Table for day 13 with columns: ボークソテー, ほしれん草, コーンポタージュ. Lists food items and quantities.

Table for day 14 with columns: きのこスパゲティ, 鶏ささみのスパイス揚げ, みそスープ. Lists food items and quantities.

中間テスト
Illustration of a crow and fruit.

Table for day 16 with columns: さつまいもご飯, ほしれん草のおひたし, あじの梅煮. Lists food items and quantities.

19 20 21 22 23

Table for day 19 with columns: ほっけの一夜干し, さつまいものみそ汁, 鶏肉のそと. Lists food items and quantities.

Table for day 20 with columns: さつまいも揚げ, 里芋とえのきのおつけ, じゃこピーマン. Lists food items and quantities.

Table for day 21 with columns: きつねうどん, しゃも天ぷら, おにぎり. Lists food items and quantities.

Table for day 22 with columns: ビビンバ(具), わかめスープ, 大学いも. Lists food items and quantities.

Table for day 23 with columns: アップルパン, タンドリーチキン, ごぼうごまマヨね. Lists food items and quantities.

26 27 28 29 30

Table for day 26 with columns: ピーンズカレー, ツナとキャベツのサラダ, オレンジ. Lists food items and quantities.

Table for day 27 with columns: スパニッシュオムレツ, 白菜スープ, 野菜いため. Lists food items and quantities.

Table for day 28 with columns: おでん, 白菜のじゃこね, プロセスチーズ. Lists food items and quantities.

Table for day 29 with columns: さんまの蒲焼き, かきたま汁, ぶどうゼリー. Lists food items and quantities.

Table for day 30 with columns: コッパパン, チリコンカン, プロコラーヒムのサラダ. Lists food items and quantities.

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(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、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。