

10月 献立だより



平成30年10月
南越特別支援学校

月		火		水		木		金	
1日 アイアン給食		2日		3日		4日 しあわせ元気給食		5日	
ごはん 牛乳	エ 675	ごはん 牛乳	エ 649	ごはん 牛乳	エ 702	すこ外外のフィッシュバーガー 牛乳	エ 721	さつまいも入りわかめごはん 牛乳	エ 635
鯖の梅みそ焼き	た 29.4	てりやきチキン	た 31.1	じゃがいものそぼろ煮	た 26.9	温野菜サラダ	た 27.2	厚焼きたまご	た 23.6
小松菜のさっぱり和え	脂 18.7	ひじきサラダ	脂 15.6	納豆	脂 15.3	洋風のっぺい汁	脂 28.2	小松菜の煮びたし	脂 18.0
あげのみそ汁	炭 95.1	トマトと卵のスープ	炭 92.4	しゃきしゃきごまあえ	炭 112.2	ミディトマト	炭 89.2	なめこ汁	炭 92.5
オレンジ	塩 2.7	バナナ	塩 3.2	なし梨	塩 3.3		塩 3.4	なめこ汁	炭 92.5
8日		9日		10日 目の愛護デー給食		11日		12日 しあわせ元気大会応援メニュー	
		ごはん 牛乳	エ 734	チキンライス 牛乳	エ 708	ごはん 牛乳	エ 745	ふくいの海の幸と野菜の	エ 708
		さんまのかば焼き	た 27.1	かぼちゃの米粉シチュー	た 25.6	厚揚げのチリソース煮	た 28.3	かき揚げ丼 牛乳	た 23.8
		切干大根の五目あえ	脂 25.6	ほうれん草サラダ	脂 15.5	チンゲンサイのナムル	脂 21.9	ひじきのミルク煮	脂 21.9
		豆腐とわかめのみそ汁	炭 95.6	巨峰	炭 114.5	キャラメルポテト	炭 104.7	うまいもん汁	炭 101.3
		りんご	塩 3.7		塩 2.3		塩 1.5	羽二重もち	塩 2.5
15日 は菌ッピー給食		16日 奈良県のふるさと給食		17日 福井県のふるさと給食		18日		19日 ハワイ料理給食	
ごはん 牛乳	エ 703	ごはん 牛乳	エ 642	ごはん 牛乳	エ 670	焼きうどん 牛乳	エ 733	ロコモコ丼 牛乳	エ 760
ししゃものカレー焼き	た 25.4	かしわのすき焼き	た 23.8	鯖の塩麹みそ焼き	た 29.6	のりポテト	た 25.7	パインサラダ	た 31.7
切干大根とひじきの和え物	脂 18.3	七色おあえ	脂 14.3	煮なます	脂 17.9	中華風コーンスープ	脂 25.8	コンソメスープ	脂 25.2
白いんげん豆のスープ	炭 106.2	柿	炭 104.2	けんちん汁	炭 94.4	オレンジ	炭 95.3	ミニトマト	炭 97.1
バナナ	塩 2.3		塩 1.8	菊花みかん	塩 3.2		塩 3.5		塩 2.7
22日		23日		24日		25日		26日	
ごはん 牛乳	エ 660	ごはん 牛乳	エ 682	ごはん 牛乳	エ 632	コッペパン 牛乳	エ 718	秋の味カレーライス 牛乳	エ 772
鶏肉とさつまいものうま煮	た 22.7	五目煮豆	た 29.3	いかげそから揚げ	た 24.7	じゃがいもと大豆のミートソース煮	た 30.9	真だくさんサラダ	た 24.8
大根サラダ	脂 15.5	野菜の酢味噌あえ	脂 17.3	小松菜とカリカリ揚げの和え物	脂 14.5	わかめサラダ	脂 22.6	ヨーグルトあえ	脂 19.5
柿	炭 105.3	手作りひじきふりかけ	炭 100.4	小麦とろ麺のすまし汁	炭 98.4	オレンジ	炭 97.4		炭 123.8
	塩 2.0	りんご	塩 2.2	巨峰	塩 2.5	ブルーベリージャム	塩 3.4		塩 2.7
29日		30日		31日 ハロウィン給食					
		ごはん 牛乳	エ 712	きのこピラフ 牛乳	エ 758	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>エ：エネルギー(g) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 炭：炭水化物(g) 塩：塩分(g)</p> </div>			
		親子煮	た 31.6	ココロサラダ	た 27.0				
		小松菜ののり酢あえ	脂 18.7	肉団子の野菜スープ	脂 25.0				
		りんご	炭 100.5	手作りかぼちゃプリン	炭 103.5				
	塩 2.3		塩 2.8						

