令和5年度10月給食献立表

☆毎月19日は「食育の日」です。

岐阜市立市橋小学校

月	火	水	木	金
こまつなのそぼろいため あつやきたまご ゼリー ぶたじる 2日 エネルギー 595 キロカロリー 塩分 1.7 g	じゃがいものきんぴら とりにくとだいずのにもの かきたまじる 3日 エネルギー 618 キロカロリー 塩分 1.6 g	まめのサラダ ふかしいも ソフトめん シーフードソース 4日 エネルギー 691 キロカロリー 塩分 2.4 g	フルーツもりあわせ ビビンバどんぶり (むぎいり) わかめスープ 5日 エネルギー 588 キロカロリー 塩分 1.6 g	コーンキャベツ ぜんきしゅうぎょうしき チリコンカン ほうれんそうのクリームスープ 6日 エネルギー 631 キロカロリー 塩分 2.5 g
スポーツのひ 9日	あきやすみ 10日	あきやすみ 11日	コーンもやし こうきしぎょうしき まめのマリネ (むぎいり) きのこカレー 12日 エネルギー 636 キロカロリー 塩分 2.1 g	じゃがいものにつけ アユのごまみそだれ べいめんじる 13日 エネルギー 624 キロカロリー 塩分 1.8 g
おかかあえ サバのみそに ゆばのすましじる 16日 エネルギー 586 キロカロリー 塩分 1.6 g	だいこんとがんものにもの ちくわのいそべあげ ふりかけ すましじる 17日 エネルギー 608 キロカロリー 塩分 2.3 g	ウインナーポテト とりにくのあかワインに くろパン カラフルスープ 18日 エネルギー 603 キロカロリー 塩分 2.2 g	れんこんのいために タラのからあげきのこあんかけ (むぎいり) つみれじる 19日 エネルギー 615 キロカロリー 塩分 2.2 g	とうにゅうあんにんどうふ あげパン やきビーフン 20日 エネルギー 615 キロカロリー 塩分 1.6 g
はくさいのしおいため にくだんごのあまずあん ワンタンスープ 23日 エネルギー 627 キロカロリー 塩分 1.8 g	グリーンポテト ジャンバラヤ チーズ だいこんとしめじのスープ 24日 エネルギー 588 キロカロリー 塩分 2.2 g	きりぼしだいこんとツナのにつけ かきあげ りんご いっしょくうどん かやくうどん 25日 エネルギー 624 キロカロリー 塩分 1.3 g	ひじきごはん たまごとあおなのわふういため みかん (むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 26日 エネルギー 617 キロカロリー 塩分 1.9 g	ほうれんそうのソテー オムレツ こめこコッペパン さつまいもシチュー 27日 エネルギー 598 キロカロリー 塩分 3.0 g
しらたきのあぶらそうめんふう キビナゴのなんばんづけ ゼリー さつまじる 30日 エネルギー 633 キロカロリー 塩分 2.2 g	きんときまめのあまに ぶたにくのしょうがやき こんさいじる 31日 エネルギー 607 キロカロリー 塩分 1.4 g	てっちゃん：鉄分(てつぶん)が多いこんだての日 せんいくん：食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日 わしょっくん：(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日	あじのたび こんげつは『かごしまけん』	10月 いちはし しょうがっこう