

ウイナーポテト
鶏肉の赤ワイン煮
ヨーグルト
黒パン
カラフルスープ 2日

エネルギー 823 kcal 塩分 2.8g

大根とがんもの煮物
ちくわの磯辺揚げ
ふりかけ
すまし汁 3日

エネルギー 790 kcal 塩分 2.9g

ひじきごはん
卵と青菜の和風炒め
みかん
OCのさつまいも入り
岐阜(ぎふ)味噌汁 4日

エネルギー 772 kcal 塩分 2.3g

豆のサラダ
ふかしいも
シーフードソース 5日

エネルギー 892 kcal 塩分 2.9g

小松菜のそぼろ炒め
厚焼き卵
ゼリー
豚汁 6日

エネルギー 748 kcal 塩分 2.5g

スポーツの日
9日

秋季休業日
10日 11日

グリーンポテト
ジャンバラヤ
チーズ
(麦入り) 大根としめじのスープ 12日

エネルギー 760 kcal 塩分 3.0g

じゃがいもの煮つけ
アユのごま味噌だれ
ハツシモ米麺汁 13日

エネルギー 774 kcal 塩分 2.1g

ほうれん草のソテー
オムレツ
米粉コッペパンさつまいものシチュー 16日

エネルギー 755 kcal 塩分 3.8g

白菜の塩炒め
肉団子の甘酢あん
ワンタンスープ 17日

エネルギー 769 kcal 塩分 2.0g

コーンもやし
豆のマリネ
きのこカレー 18日

エネルギー 807 kcal 塩分 2.4g

れんこんの炒め煮
たらからの揚げきのこあんかけ
つみれ汁 19日

エネルギー 774 kcal 塩分 2.3g

おかかあえ
サバの味噌煮
豆乳デザート
湯葉のすまし汁 20日

エネルギー 781 kcal 塩分 2.0g

コーンキャベツ
チリコンカン
ほうれん草のクリームスープ 23日

エネルギー 775 kcal 塩分 3.0g

じゃがいものきんぴら
鶏肉と大豆の煮物
かきたま汁 24日

エネルギー 763 kcal 塩分 2.0g

フルーツ盛り合わせ
ピビンバ丼
わかめスープ 25日

エネルギー 751 kcal 塩分 2.0g

切り干し大根とツナの煮つけ
かき揚げ
りんご
一食うどん
かやくうどん 26日

エネルギー 784 kcal 塩分 1.9g

金時豆の甘煮
豚肉のしょうが焼き
根菜汁 27日

エネルギー 752 kcal 塩分 1.8g

振替休業日
30日

しらたきの油そうめん風
キビナゴの南蛮漬け
ゼリー
さつまいも汁 31日

エネルギー 775 kcal 塩分 2.5g

てっちゃん
せんいくん
わしよっくん
鉄分が多い献立の日
食物せんいが
多い献立の日
「日本型食事」の日

あじのたび
今月は「徳島県」です。

10月
青山中学校