

月	火	水	木	金
<div>10月の目標</div> <div>好き嫌いなく 何でも食べよう</div> <div>私たちは食べることによって、 体をつくり、活動するためのエ ネルギーを得ています。丈夫で 健康な体をつくるためには、栄 養バランスを考えて、いろい ろな食品を食べることが大切です。</div>	<div>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (g) (g)</div> <div>献立名</div> <div>盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</div>	<div>1 857kcal 30.3g 2.3g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>ハッシュドポーク</div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div>サラダ</div> <div>ごはん 中</div> <div>ハッシュド ポーク 大</div>	<div>2 823kcal 34.7g 2.3g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>あじのレモン醤油ソースがけ</div> <div>磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁</div> <div>磯香あえ</div> <div>ごはん 中</div> <div>あじ 大</div> <div>みそ汁</div>	<div>3 824kcal 30.7g 2.3g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>肉じゃが</div> <div>かまぼこのゆず風味あえ</div> <div>ゆず風味和え</div> <div>ごはん 中</div> <div>肉じゃが 大</div>
<div>6 860kcal 32.3g 2.6g</div> <div>十五夜献立 10/6(月)が十五夜です。</div> <div>はちみつパン 牛乳 お月見豆乳シチュー コールスローサラダ お月見ゼリー</div> <div>ゼリー</div> <div>サラダ</div> <div>シチュー 大</div>	<div>7 889kcal 32.3g 1.9g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>かつおとじゃがいものケチャップあえ</div> <div>野菜いっぱい豚汁</div> <div>かつお ケチャップ あえ</div> <div>ごはん 中</div> <div>豚汁 大</div>	<div>8 803kcal 31.4g 2.5g</div> <div>ポークチャーハン 牛乳</div> <div>焼きぎょうざ</div> <div>中華あえ</div> <div>チャーハン</div> <div>中華あえ ぎょうざ 2個</div> <div>大</div>	<div>9 827kcal 29.2g 2.6g</div> <div>目の愛護デー献立 10/10は目の愛護デーです。</div> <div>黒パン 牛乳 ミートグラタン ジュリエンスープ ブルーベリーフルーツポンチ</div> <div>フルーツ</div> <div>スープ 大</div>	<div>10 819kcal 31.1g 2.0g</div> <div>ととの日献立 10/10はととの日です。</div> <div>ごはん 牛乳 ごまあえ さわらの甘こうじたつた揚げ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁</div> <div>ごまあえ</div> <div>ごはん 中</div> <div>さわら 大</div> <div>みそ汁</div>
<div>13</div> <div>スポーツの日</div>	<div>14 823kcal 30.0g 2.1g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>豆腐の中華煮</div> <div>春雨サラダ</div> <div>サラダ</div> <div>ごはん 中</div> <div>中華煮 大</div>	<div>15 800kcal 36.7g 2.8g</div> <div>漬けたこと彩り野菜のジェノベーゼスパゲッティ</div> <div>ミニロールパン 牛乳 つくば鶏のチキンカツ</div> <div>茨城れんこんのマスタードサラダ</div> <div>サラダ</div> <div>チキンカツ</div> <div>スパゲッティ 大</div> <div>地域の 食材を 使った 特別献立</div>	<div>16 836kcal 33.4g 3.0g</div> <div>コッペパン キャラメルクリーム</div> <div>牛乳 トマトオムレツ</div> <div>ペンネソテー 玄米入り野菜スープ</div> <div>キャラメル</div> <div>ペンネ オムレツ</div> <div>スープ 大</div>	<div>17 868kcal 29.6g 2.5g</div> <div>ソフトメン献立</div> <div>ソフトメン 牛乳 カレー南蛮汁</div> <div>しょうが あえ 大学いも</div> <div>ソフトメン 大</div> <div>カレー南蛮汁</div>
<div>20 789kcal 32.9g 2.9g</div> <div>コッペパン ブルーベリージャム 牛乳</div> <div>ハンバーグハニーマスタードソース</div> <div>青のりポテト たまごスープ</div> <div>ジャム</div> <div>ポテト</div> <div>ハンバーグ</div> <div>スープ 大</div>	<div>21 784kcal 30.3g 2.4g</div> <div>わかめ五目ごはん 牛乳</div> <div>ししゃもフライ</div> <div>さつまいものガーリックサラダ</div> <div>五目 ごはん</div> <div>サラダ</div> <div>ししゃも 2本</div> <div>大</div>	<div>22 800kcal 33.2g 2.5g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>いろどり肉そぼろ おかかあえ</div> <div>みそけんちん汁</div> <div>おかかあえ そぼろ</div> <div>ごはん 中</div> <div>みそ けんちん汁 大</div>	<div>23 814kcal 33.3g 2.0g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>いわしのごまみそ煮 からしあえ</div> <div>豚肉と大根の煮物</div> <div>からしあえ いわし</div> <div>ごはん 中</div> <div>煮物 大</div>	<div>24 823kcal 32.3g 3.0g</div> <div>ミルクパン 牛乳</div> <div>チリビーンズ</div> <div>寒天入りヘルシーサラダ</div> <div>サラダ</div> <div>チリ ビーンズ 大</div>
<div>27 807kcal 32.1g 2.8g</div> <div>レーズンパン 牛乳</div> <div>白身魚フライ チーズ入り小松菜サラダ</div> <div>ミネストローネ</div> <div>サラダ</div> <div>フライ</div> <div>ミネスト ローネ 大</div>	<div>28 806kcal 32.7g 2.2g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>豚肉のスタミナ炒め</div> <div>厚揚げのみそ汁</div> <div>スタミナ 炒め</div> <div>ごはん 中</div> <div>みそ汁 大</div>	<div>29 796kcal 29.9g 2.2g</div> <div>ごはん 牛乳</div> <div>チキンカレー</div> <div>カリカリ大豆サラダ</div> <div>サラダ</div> <div>ごはん 中</div> <div>カレー 大</div>	<div>30 796kcal 33.1g 2.5g</div> <div>ハロウィン献立</div> <div>パンプキンコッペ 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ヨーグルト</div> <div>ヨーグルト</div> <div>パンプキン コッペ</div> <div>スープ煮 大</div>	<div>31 802kcal 34.7g 2.1g</div> <div>ごはん 牛乳 赤魚のみそから揚げ</div> <div>切干大根の炒め煮</div> <div>きのこのすまし汁</div> <div>切干大根 赤魚</div> <div>ごはん 中</div> <div>すまし汁 大</div>