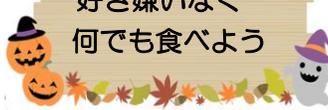
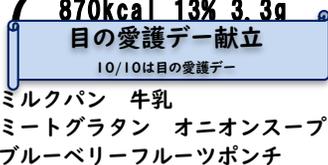
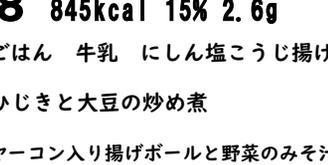
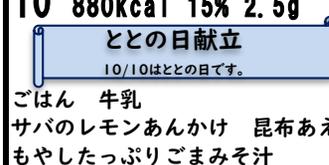
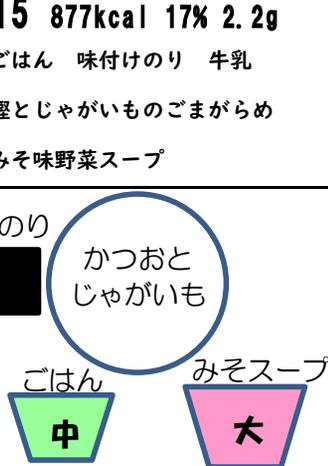
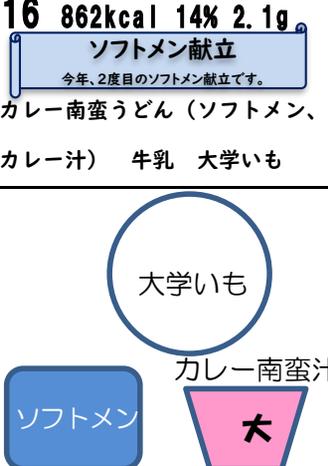
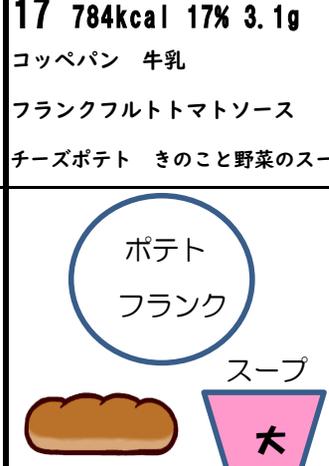
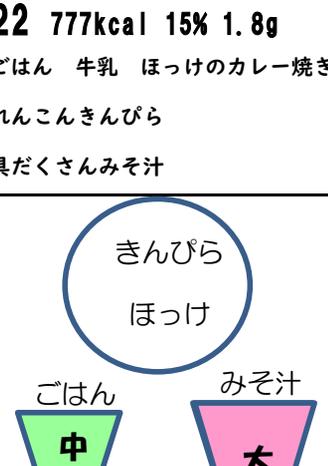
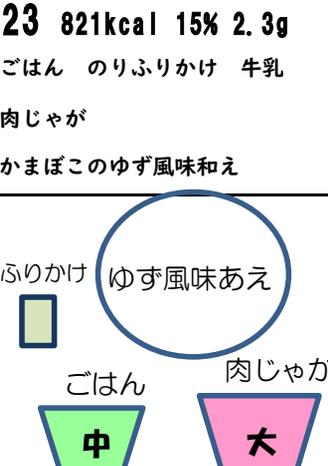
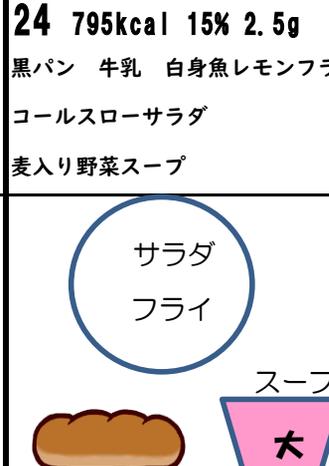
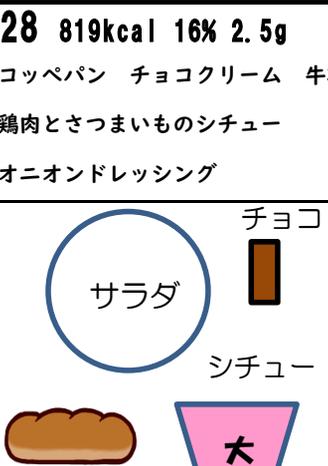
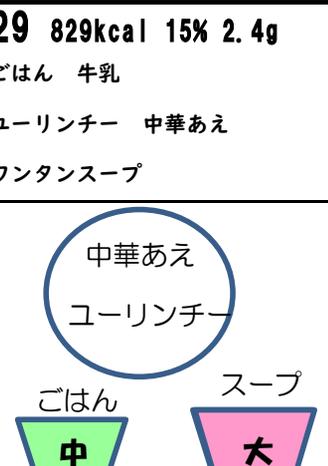
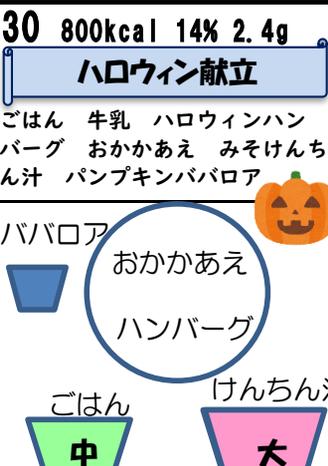
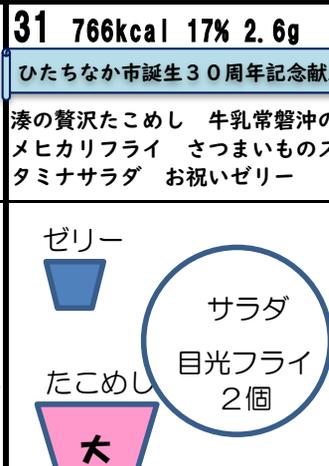


# 10月 給食カレンダー

月	火	水	木	金
<p><b>10月の目標</b> 好き嫌いなく 何でも食べよう</p>  <p>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。</p>	<p><b>1</b> 786kcal 16% 1.6g ごはん 牛乳 さけの竜田揚げ 磯香あえ ヒカド (長崎県郷土料理)</p> 	<p><b>2</b> 803kcal 16% 2.8g はちみつパン 牛乳 チリビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ</p> 	<p><b>3</b> 816kcal 15% 1.9g ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー</p> 	<p><b>4</b> 777kcal 16% 2.4g ミートソーススパゲッティ 牛乳 花豆コロッケ りんごゼリー ブロッコリーとツナサラダ</p> 
	<p>磯香あえ 鮭の 竜田揚げ</p> <p>ごはん 中 ヒカド 大</p>	<p>サラダ</p> <p>チリビーンズ 大</p>	<p>バンサンスー</p> <p>ごはん 中 中華煮 大</p>	<p>りんごゼリー</p> <p>スパゲッティ 大</p> <p>サラダ コロッケ</p>
<p><b>7</b> 870kcal 13% 3.3g <b>目の愛護デー献立</b> 10/10は目の愛護デー ミルクパン 牛乳 ミートグラタン オニオンスープ ブルーベリーフルーツポンチ</p> 	<p><b>8</b> 845kcal 15% 2.6g ごはん 牛乳 にしん塩こうじ揚げ ひじきと大豆の炒め煮 ヤーコン入り揚げボールと野菜のみそ汁</p> 	<p><b>9</b> 825kcal 14% 2.4g ごはん 牛乳 ビーフカレー こんにやくサラダ</p> <p><b>体育祭</b> 雨天時10日へ順延</p> 	<p><b>10</b> 880kcal 15% 2.5g <b>ととの日献立</b> 10/10はととの日です。 ごはん 牛乳 サバのレモンあんかけ 昆布あえ もやしたっぷりごまみそ汁</p> 	<p><b>11</b> 792kcal 20% 3.2g <b>十三夜献立</b> 10/15(火)が十五夜です お月見クリームスパゲッティ ミニロールパン 牛乳 オムレツ ツナ豆サラダ</p> 
<p>フルーツ ポンチ</p> <p>グラタン</p> <p>スープ</p> <p>ごはん 中 パン 大</p>	<p>ひじき にしん</p> <p>ごはん 中 みそ汁 大</p>	<p>サラダ</p> <p>ごはん 中 カレー 大</p>	<p>昆布あえ サバ</p> <p>ごはん 中 みそ汁 大</p>	<p>サラダ オムレツ</p> <p>スパゲッティ 大</p>
<p><b>14</b></p>  <p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>15</b> 877kcal 17% 2.2g ごはん 味付けのり 牛乳 鯉とじゃがいものごまがらめ みそ味野菜スープ</p> 	<p><b>16</b> 862kcal 14% 2.1g <b>ソフトメン献立</b> 今年、2度目のソフトメン献立です。 カレー南蛮うどん (ソフトメン、 カレー汁) 牛乳 大学いも</p> 	<p><b>17</b> 784kcal 17% 3.1g コッペパン 牛乳 フランクフルトトマトソース チーズポテト きのこと野菜のスープ</p> 	<p><b>18</b> 782kcal 16% 3.0g 五目チャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 切干大根のサラダ</p> 
	<p>のり</p> <p>かつおと じゃがいも</p> <p>ごはん 中 みそスープ 大</p>	<p>大学いも</p> <p>カレー南蛮汁 大</p> <p>ソフトメン</p>	<p>ポテト フランク</p> <p>スープ 大</p> <p>パン 大</p>	<p>サラダ 棒ぎょうざ 2個</p> <p>チャーハン 大</p>
<p><b>21</b> 785kcal 16% 2.8g ココア揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のコンソメスープ 海藻サラダ ヨーグルト</p> 	<p><b>22</b> 777kcal 15% 1.8g ごはん 牛乳 ほっけのカレー焼き れんこんきんぴら 具だくさんみそ汁</p> 	<p><b>23</b> 821kcal 15% 2.3g ごはん のりふりかけ 牛乳 肉じゃが かまぼこのゆず風味和え</p> 	<p><b>24</b> 795kcal 15% 2.5g 黒パン 牛乳 白身魚レモンフライ コールスローサラダ 麦入り野菜スープ</p> 	<p><b>25</b> 797kcal 14% 2.1g <b>美味(おい)しお献立</b> ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 梅ドレッシングサラダ</p> 
<p>ヨーグルト</p> <p>サラダ</p> <p>スープ 大</p> <p>パン 大</p>	<p>きんぴら ほっけ</p> <p>ごはん 中 みそ汁 大</p>	<p>ふりかけ</p> <p>ゆず風味あえ</p> <p>ごはん 中 肉じゃが 大</p>	<p>サラダ フライ</p> <p>スープ 大</p> <p>パン 大</p>	<p>サラダ</p> <p>ごはん 中 ハッシュド ポーク 大</p>
<p><b>28</b> 819kcal 16% 2.5g コッペパン チョココリーム 牛乳 鶏肉とさつまいものシチュー オニオンドレッシング</p> 	<p><b>29</b> 829kcal 15% 2.4g ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華あえ ワンタンスープ</p> 	<p><b>30</b> 800kcal 14% 2.4g <b>ハロウィン献立</b> ごはん 牛乳 ハロウィンハン バーグ おかかあえ みそけんち ん汁 パンプキンパバロア</p> 	<p><b>31</b> 766kcal 17% 2.6g <b>ひたちなか市誕生30周年記念献立</b> 湊の贅沢たこめし 牛乳常磐沖の メヒカリフライ さつまいものス タミナサラダ お祝いゼリー</p> 	<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p><b>献立名</b></p>
<p>チョコ</p> <p>サラダ</p> <p>シチュー</p> <p>ごはん 中 パン 大</p>	<p>中華あえ ユーリンチー</p> <p>ごはん 中 スープ 大</p>	<p>パバロア</p> <p>おかかあえ ハンバーグ</p> <p>ごはん 中 けんちん汁 大</p>	<p>ゼリー</p> <p>サラダ 目光フライ 2個</p> <p>たこめし 大</p>	<p><b>盛りつけ図</b> ○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。</p>