10月のこんだて

月	火	水	木	金
		1	2	3
 ☆今月の平均栄養価 (中学年)	〈20日の鶏飯の食べ芳〉	・ 揚げパン	・ごはん	・ごはん
◇エネルギー: 636kcal	カップに入ったスープをごはん	- · · ·	くろまーぼーどうぶ ・黒麻婆豆腐	・野菜たっぷりすいとん汁
◇たんぱく質:26.4g	にかけて、お茶づけのようにし	・チャウダー	こむぎ だいず ぶたにく (小麦・大豆・豚肉・ごま)	にゅう こむぎ だいず ぶたにく (乳・ 小麦・大豆・豚肉)
- 10	て食べてください。こぼさない		・もやしのナムル	 ・いわしごまみそ煮
◇塩	ように注意しましょう!	・ ・ ・ 卵ロール	こむぎ だいず (小麦・大豆・ごま)	だいず (大豆・ごま)
※毎日の栄養価は、神学年分		カー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・旭川産りんご	・お月見梨ゼリー
を記載しています。	チェック!!	・オレンジ	(りんご)	40,470,10 = 7
	 	(オレンジ)	きょうど しゅん あじ ひ 郷土の旬を味わう日	十五夜献立
	ſ	6 5kcal	702kcal	695kcal
6	7	8	9	10
・ごはん	・ あさひかわしきょういくけんきゅうかい 旭川市教育研究会	 ・米粉コッペパン	・ごはん	・ごはん
・シーフードカレー	他川中教育研究会 りんじきゅうぎょう (臨時休業)	・ 木木ガ ゴ ツ へ へ ノ にゅう こむぎ だいず ぶたにく (乳・小麦・大豆・豚肉)	・こはん ぉゃぇぉ ・親子煮	・こはん ・キャベツたっぷり味噌汁
(乳・) 小麦・えび・いか・矢豆・鍋筒・パナナ・最高・リルご)	(臨守14年)	・マカロニクリーム煮	* 祝 丁 	・キャヘツたついり味噌汁
(和・ 小麦・ねび・いか・大豆・箱肉・パナナ・豚肉・りんご) ふくしんづけ ・ 福神漬		・マカロニクリーム にゅうこむぎ (乳・小麦・えび・大豆・豚肉・ゼラチン)		(大豆・豚肉・ごま)
・ 備仲頂 - *** * * * * * * * * * * * * * * * *			・もやしのおひたし 《髪·気道	・ 病内と小ナトのヒリギバグ(の)
(小麦・大豆) おうとう ・黄桃ミックス (もも)		・ソフトサラミ (キゥうにくぶた肉)	(小変・ス旦)	(小女・八立・煬内)
・ 寅桃ミツクス (もも) (レトルトバイン・レトルトみかん・レトルト黄統)		^(牛肉・豚肉) ・ミニトマト(Ĭ人2個)		
(レトルトハイン・レトルトみかん・レトルト寅代)		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
669kcal		590kcal	545kcal	624kcal
13	14	15	16	17
スポーツの占	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・米粉コッペパン
	・カレー	・じゃがいものみそバター炒め	・けんちん汁	にゅう こむぎ だいず ぶたにく (乳 ・小麦・大豆・豚肉)
	にゅう こむぎ だいず とりにく ぶたにく (乳・ 小麦・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんご)	にゅう こむぎ だいず ぶたにく (乳・ 小麦・大豆・豚肉)	こむぎ だいず とりにく (小麦・大豆・鶏肉)	 ・ポークビーンズ
	ふくしんづけ ・福神漬	・おひたし	・切り干し大根の炒め煮	にゅう だいず ぶたにく (乳・ 大豆・豚肉・ゼラチン)
	こむぎ だいず (小麦・大豆)	こむぎ だいず (小麦・大豆・ごま)	たまごむぎ だいず (卵・小麦・大豆・ごま)	・チキンナゲット (I人2個)
	・フルーツカクテル (もも)		・ふりかけ	こむぎ だいず とりにく (小麦・大豆・鶏肉)
	(レトルト賞統・レトルトパイン・レトルトみかん・		にゅうこむぎ だいず (乳・小麦・大豆・ごま)	・グレープフルーツ
	かんてん さんおんとうあか 寒天・三温糖・赤ぶどう酒)			・チョコペースト (小麦:犬虫)
	671kcal	6 kcal	629kcal	636kcal
20 盛り付け方	21	22	23	24
・ごはん	 ・わかめごはん	 しょく ・食パン	・ごはん	- ・ こめこしょう ・米粉小コッペパン
・鶏飯の具	・かめこはん・炒り豆腐	* 艮 / ン にゅう こむぎ だいず ぶたにく (乳 ・小麦・大豆・豚肉)	・こはん ・チェプルル	(ロッう こむぎ だいず ぶたにく (乳・・小麦・大豆・豚肉)
大海 UX U / 六 たまご こむぎ だいず とりにく (卵・ 小麦・大豆・鶏肉)	* パグ リ 豆 ()		・	・焼きそば
・鶏飯のスープ	(卵・小麦・大豆・麻肉) ・まった ・小松菜のごまあえ	・はんぺんと茎わかめのスープ (第1: これを・大豆・ 海肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	c ±, σ	・ 焼さ て は こむぎ ぎゅうにくだいず ぶたにく (小麦・牛肉・ 大豆・ 豚肉・りんご)
・ 大局 以 () 人 一 / こむぎ だいず とりにく (小麦・大豆・鶏肉)	・小松采のこまめえ こまぎ だいず (小麦・大豆・ごま)	(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま) ・ハンバーグカクテルソース	・ひじきの煮物	(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) や ひとりに こ (・たこ焼き (1人2個)
・がね (示髪・矢道)	(小変・八立・こま)	・ハンバークカクテルソース だいず とりにくぶたにく (大豆・鶏肉・豚肉・りんご)	(押" 小夹"天显)	・た (人 2 値) (爺: fi*: テャッド トを**・ 矢いぎ)
・かね (小麦·大豆) ・ムース (動) ⁵		(大豆・鶏肉・豚肉・りんご) おんやさい ・温野菜		(卵・乳・小麦・大豆) ・バナナ (バナナ)
・ ムース (乳) ・ 鹿児島県の郷土料理を味わう日		・温野采 ^{ぽう} ・棒チーズ (^{気ゅう}		
展児島県の郷土科理を味わり日 660kcal	670kcal	・棒ナース (乳) 580kcal	6 I Okcal	・アーモンド (ァーモンド) 650kcal
27	28	29	30	31
学習発表会の振替休業日				しょう ・小ごはん
子首宪衣宏の振音体集日 	・ごはん ぶたにく いも しょうがに ・豚肉と芋の生姜煮	・米粉コッペパン .Esp : state first state <	・ごはん ごもく はん ・五目ご飯の具	٠٠٠ ١٠٠ داد
		にゅう こむぎ だいず ぶたにく (乳・小麦・大豆・豚肉) たまごい・・・		・みそ野菜ラーメン
	こむぎ だいず ぶたにく (小麦・大豆・豚肉・ごま)	たまごい ・卵入りコーンスープ .たまご にゅう ぎゅうにく だいず よりにく	こむぎ だいず (小麦・大豆) まめ、	こむぎ だいず とりにくぶたにく (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)
	・さばの塩焼き	たまご にゅう ぎゅうにく だいず とりにく (卵・ 乳・ 牛肉・ 大豆・鶏肉)	・豆とん汁 がいず ぶたにく	・コロッケ
	(さば)	・ホキフライ こむぎ だいぎ	だいず ぶたにく (大豆・豚肉)	にゅかむぎ ぎゅうにがいず ぶたにく (乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉)
		こむぎ だいず (小麦・大豆)	・スライスパイン	・バナナ
		・ブロッコリードレッシングあえ ・冬みかん		(パナナ)
	670kcal	・冬みかん 6 l 6kcal	628kcal	640kcal
<u> </u>	1	1	1	

^{*} すべての旨に、 キ乳(200mL)がつきます。 * 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。

^{* ()} の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。 *今月は旭川産の食べものを味わう「郷土の旬を味わう日」があります。

^{・2}日 (木) : 旭川産りんご「つがる」