10 月 献 立 予 定 表

しょう がっ こう よう 小学校用 三原市西部共同調理場

10	<u> </u>		<u> ア</u>			-	1	<u> </u>		用	三原市西部共同調理場		
						Steves C	カロリー	おも	な	ざ	いり	ょう	
	寸付	J	ん	だって	[ X.	) (1	(kcal) たんぱく質	<b>☆</b> や肉に ★ ★	体の	調子を	7, 1311	エネルギー	
							(g)	なる	220		みどり	のき	
		- PV	やきス	パゲティ・	_		577	ぎゅうにゅう いか ぶたに	キャベッ	ソ たま		ナ レーナ・ス コッペパン スパゲティ	
1	(水)	牛乳	J	ツポンチ			24. 3	る あおのり	おうとう	う パイ	にんじん ン	あぶら カラフルボール さとう	
		コッペパン		くのから	<u> </u>			ぎゅうにゅう とりにく	みかんう		ベツ	こめ でんぷん あぶら	
2	(木)	491	ゆかり		0)17		660	あつあげ、わかめ、みそ	ゆかり	たまね	ぎ かぼちゃ	200 (70.5%) 05.5%	
				ゃのみそ			26. 2		にんじん			0.0.	
2	(金)	TVV.		りツナサ <sup>・</sup> カやさい		_	551	ぎゅうにゅう ツナ とりに  く	きゅうり		ベツ たまねぎ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	
	(11)	コッペパン		73 (- 2-0)	<i>,</i> ,		21. 9		にんじん	<b>し</b> チン	ゲンサイ	バター	
	/ <b>-</b> \			まマーボ			595	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たまねきしょうか		じん えだまめ	こめ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	
6	(月)	#乳 💮	はるさ	めスープ			24. 6		チンゲン	ノサイ	i	ww. 2 18 2 cm	
			びしゅ	なべ ひ	ろしまの	きょうどりょう	522	ぎゅうにゅう ひじき		い さや	いんげん	こめ あぶら さとう	
7	(火)	牛乳	おつき	みクレー	プ	つきみこんだて	<u> </u>	とりにく あぶらあげ ぶたにく			う たまねぎ やし ねぎ	クレープ	
		ひじきごはん	ナンオ ト	トマトの				ぎゅうにゅう ぶたにく			ピーマン	リッチパン スパゲティ	
8	(水)	#91 #8		トマトの. ンソテー	<b>^</b> /^///	1	614	ベーコン	しめじ	にんに	<	あぶら	
	(,1,	リッチパン	,				22. 9		キャベッとうもろ	ろこし			
0	( <del>-</del>		_	のかばや	き		618	ぎゅうにゅう さんま わかめ あぶらあげ	しょうか	バ キャ	ベツ じん ねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	
9	(木)	#乳	そえや	さい のみそし	る		24. 5	ちゅうみそ	72 01 10 0		0.0		
		- VV	ブルー・	ベリージ			591	ぎゅうにゅう ツナ とりに	ごぼう	きゅう	り とうもろこ	コッペパン じゃがいも	
10	(金)	牛乳	こぼう	サラダ	めので	あいごデー	24. 0	<u>`</u>			じん キャベツ	あぶら ブルーベリージャム マヨネーズ(たまごふしよう)	
		コッペパン	ポトフ	ムカレー	ライス			ぎゅうにゅう ぶたにく ツ			<u>にんにく</u> じん しめじ	こめ じゃがいも こむぎこ	
14	(火)	4-91		ンサラダ			533	t 37217 5 37212 C 5	えのきた	こけ マ	ッシュルーム	バター さとう あぶら	
		*				-	20. 9		にんにく	コリー			
15	(水)	491		のもみじ メポテト	ソースや	き	585	ぎゅうにゅう メルルーサ しおこんぶ とりにく			もろこし れんそう	こくとうパン じゃがいも あぶら	
13		-ddr		ハホテト んそうの:	スープ		29. 2		しめじ			マヨネーズ(たまごふしよう)	
				げのみそ			581	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちゅうみそ	にんじん			こめ あぶら さとう	
16	(木)	#乳	こまつ	なとむし	どりのサ	トラダ	27. 3	とりにく かつおぶし	こまつた	Ĵ.	やいんげん	でんぷん	
			チキンの	のトマト	(C		568	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ		<u>うり</u> じ たまねぎ	コッペパン じゃがいも	
17	(金)	牛乳		のマヨネ・		<u>-</u>		ひじき ツナ	さやいん		にんにく うり	さとう マヨネーズ(たまごふしよう)	
		コッペパン					23. 3	ゼルミニュニ トリニノ					
20	(火)	4-91	パエリ	•	-プ <b>フ</b>	ペインのりょうり	495	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ぶたにく	<b>チンゲン</b>		マン にんじん	こめ あぶら マカロニ	
		*				1 6 00 10 3	21. 3						
0.1	(11)		にくじ				577	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	たまねき	ぎ にん	じん こんにゃ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	
21	(火)	#乳	ごまず	あえ			24. 1	(a) 2 (a) (7 4) (b) (a)			キャベツ		
		TVV.	ミート	ソースペ	ンネ		466	ぎゅうにゅう ぶたにく ツ		ぎ にん	じん しめじ	こめこパン あぶら	
22	(水)	1987	ל ליטוט	゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙			21. 7	<del> </del>			ッコリー もろこし	ペンネ さとう ごまあぶら	
		こめこパン		おぶたどん	٨,			ぎゅうにゅう ぶたにく			もやし しめじ	こめ あぶら ごまあぶら	
23	(木)	#91	1	os ぶたこん しだいこん		<u>-</u> めに	548	とりにく あぶらあげ	にんじん	こんに	やく	でんぷん さとう	
		8			,		22. 4		きりぼし	だいこん	さやいんげん		
21	(金)	49 VV	·	ゃんのげん いものミ			519	ぎゅうにゅう ロースハム かつおぶし こんにゃく	とうもろ	ろこし	うり にんじん たまねぎ	コッペパン あぶら さとう さつまいも	
4	(亚/	+乳ョッペパン	ر تي ا ا	いしいこ	ァヘドト	· 1	20. 7	ぶたにく だいず	セロリー	- にん	にく		
	, <del>-</del> :		1	どうふの	たまごと	: Ľ	560	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご			じん キャベツ	こめ あぶら じゃがいも	
27	(月)	# <del>1</del>	たくわん	んあえ			23. 3	こうでこうか たまこ	たくわん		さやいんげん うり	GC )	
		A -	ぶたに	くのプル	コギふう	 1ギふう	522	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら			
28	(火)			んささみ・				とりにく しおこんぶ			ベツ ねぎ こまつな	でんぷん	
			みそラ-	_ 4 ` .			23. 0	ぎゅうにゅう ぶたにく			にんじん	ちゅうかめん あぶら	
29	(水)	4-91		ーメン ヨネーズ)	あえ		522	ちゅうみそ	キャベッ	ソ たま	ねぎ ねぎ	マヨネーズ(たまごふしよう)	
		*	ガトー	ショコラ			21. 1		うめ		ん きゅうり	ガトーショコラ	
20	( <del>+</del> \		ž.	いものそ	ぼろに		561	ぎゅうにゅう とりにく	ゆかり ん	たまね	ぎ さやいんげ	こめ あぶら さつまいも でんぷん ごま さとう	
30	(木)	牛乳 かりごはん	おひた	U			19. 8			ん こま	つな もやし		
	,	A		のオーロ			573	ぎゅうにゅう ホキ ぶたに			にんじん	パインパン じゃがいも	
31	(金)	#乳 パインパン		ンサイの	スープ		24. 3	`	たまねき	- (V)	C	でんぷん あぶら さとう	
		Na SKS											

\* 今月の栄養価

価	エネルギー	kcal	561 マク゛ネシウム	mg	76 レチノール当量	$\mu$ g	263	食塩
	たんぱく質	g	23.3 鉄	mg	2. 0 ビタミン B1	mg		相当量g
	脂質	g	17.8 亜鉛	mg	2. 6 ビタミン B2	mg	0. 39	
	カルシウム	mg	317 食物繊絲	惟 総量  g	5. 6 ビタミン C	mg	13	2. 1