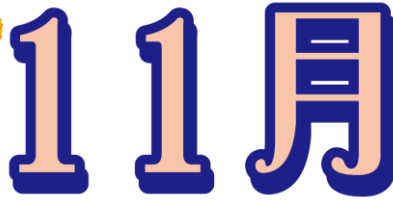


mon		tue		wed		thu		fri		予約開放日 10/14(火)
3	文化の日 	4	・牛乳 ・かき揚げ丼 ・里芋と鶏肉の煮物 ・なめこ汁 ・りんご エネルギー 878 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.2 g	5	十三夜献立 まごわやさしいメニュー ・牛乳 ・栗ごはん ・鮭の香味揚げ ・えのき和え ・ピリ辛豚汁 ・みかん エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	6	・牛乳 ・ご飯 ・五目卵焼き ・金時豆の甘煮 ・ごまみそ和え ・あんかけ汁 エネルギー 707 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 g	7	・牛乳 ・はちみつレモントースト ・ビーンズシチュー ・クルトンサラダ ・ぶどう エネルギー 777 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 1.9 g	
10		11	12	13	14					
・牛乳 ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・豆もやしのナムル ・青のりポテト ・柿 エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g	・牛乳 ・鮭のクリームスパゲティ ・スイートポテト ・フレンチサラダ  エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g	・牛乳 ・玄米入りご飯 ・いかフライ ・ひじきのいり煮 ・ゆず香漬け ・玉ねぎとしめじのみそ汁 エネルギー 721 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.7 g	・牛乳 ・菜飯 ・鶏みそおでん ・昆布和え ・みかん  エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g	山形県郷土料理 ・牛乳 ・ご飯 ・はたはたのからあげ ・すき昆布煮 ・おみづけ風 ・山形風いも煮  エネルギー 715 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g						
17	18	19	20	21						
・牛乳 ・ご飯 ・じゃが芋のカレー煮 ・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	校外学習  エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	地産地消費献立 ・牛乳 ・ご飯 ・メジ入りおさかなつくね ・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハチフルツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	 ・牛乳 ・中華五目ごはん ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g	遠足  エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g						
24	25	26	27	28						
振替休日 	・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそ汁  エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.1 g	・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん  エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g	・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g	世界の料理 インド ・リンゴジュース ・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ  ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g						



エネルギーは
ごはん普通盛りの場合。
小盛りの場合は-120Kcal
大盛りの場合は+120Kcal

