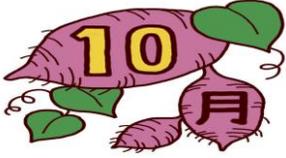
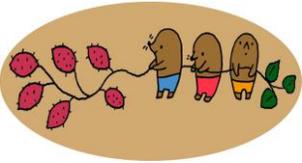


10月分献立表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付)は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 青梗菜とツナの和え物 味噌汁	2 ご飯 油淋鶏 キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	3 ロールパンサンド オムレツ(ミニサラダ) コンソメスープ 牛乳
			696 キロカロリー	918 キロカロリー	675 キロカロリー
5 ご飯 魚のおろし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	6 ご飯 皿うどん にら饅頭 中華スープ	7 ご飯 鶏肉チリソースかけ マカロニサラダ 味噌汁 ジュース	8 ご飯 はさみ豚カツ 金平牛蒡 すまし汁	9 牛丼 揚げ物 味噌汁 果物	10 休み
854 キロカロリー	1028 キロカロリー	949 キロカロリー	846 キロカロリー	872 キロカロリー	
12 ご飯 手羽元の甘辛煮 ほうれん草の白和え すまし汁	13 ご飯 白身魚のフライ 筑前煮 味噌汁 牛乳	14 ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物	15 ご飯 チキンカツ 和風スパサラ 味噌汁	16 ご飯 酢豚 白菜の和え物 味噌汁	17 お楽しみ給食
783 キロカロリー	849 キロカロリー	796 キロカロリー	871 キロカロリー	732 キロカロリー	
19 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ	20 きのこご飯 きつねうどん 豚バラ大根 果物	21 ご飯 焼き魚 ポテトサラダ 団子汁	22 ご飯 ハンバーグ 厚揚げの煮物 コンソメスープ	23 ご飯 豚肉の生姜焼き コンニャクと卵の煮物 味噌汁 ジュース	24 休み
1080 キロカロリー	1018 キロカロリー	958 キロカロリー	933 キロカロリー	699 キロカロリー	
26 ご飯 魚の竜田揚げ もやしと竹輪の胡麻酢和え 豚汁	27 ご飯 チンジャオロース 春雨の中華和え 卵スープ	28 ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 牛乳	29 ご飯 マーボー豆腐 ジャンボシウマイ ワカメスープ	30 ご飯 わかめうどん 野菜と鶏肉の天ぷら 果物	31 休み
784 キロカロリー	548 キロカロリー	915 キロカロリー	806 キロカロリー	1016 キロカロリー	

☆栄養一口メモ☆

秋の味覚さつまいもについて

秋から冬にかけて石焼きいもファンの方もおいしいのでは？

さつまいもは、ビタミンや、食物繊維を多く含み、整腸作用もあることから、美容や健康によいとわれています。

さつまいもは、低温に弱いので、保存するさいに冷蔵庫に入れると、逆に傷みやすくなります。

1個ずつ新聞紙でくるんで、台所の片隅や流しの下などに置いておきましょう。

その際は、密封しないように気をつけてください。