



10月給食献立



舞鶴市立吉原小学校

(米飯)	(加工ご飯)	(加工パン)	(麦ごはん)	(規格パン)
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ふりかえきゅうじつ 振替休日 (10月7日の分)	・ドライカレー ・フルーツ ヨーグルト ・レタスとトマトの スープ エネルギー 588Kcal たんぱく質 22.4g カルシウム 296mg	・黒糖パン ・豆乳シチュー ・コールスロー サラダ エネルギー 591Kcal たんぱく質 22.1g カルシウム 303mg	・麦ごはん ・アジとじゃがいもの 天ぷら ・きゅうり漬け ・カレー汁 エネルギー 686Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 293mg	・シュガー揚げパン ・レモンサラダ ・野菜スープ エネルギー 593Kcal たんぱく質 18.5g カルシウム 305mg
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
 スポーツの日	・大根と小松菜の チャーハン ・万願寺甘とうの 炒め煮 ・春雨スープ エネルギー 564Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 320mg	・味つけパン ・かぼちゃとコーンの グラタン ・ABCスープ エネルギー 725Kcal たんぱく質 26.7g カルシウム 351mg	・ビビンバ ・卵スープ ・手作りカップ ケーキ エネルギー 688Kcal たんぱく質 25.2g カルシウム 289mg	・規格パン ・きのこ万願寺の ミートスパゲッティ ・コーンサラダ エネルギー 608Kcal たんぱく質 23.7g カルシウム 308mg
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
・切り干し大根入り スタミナ丼 ・玉ねぎのみそ汁 エネルギー 643Kcal たんぱく質 23g カルシウム 362mg	・こぎつねごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・じゃがいものみそ汁 エネルギー 608Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 301mg	・国産小麦パン ・サゴシのフィッシュ バーガー ・ミネストローネ エネルギー 713Kcal たんぱく質 29.2g カルシウム 295mg	・麦ごはん ・鶏肉のつくね ・ゆかり和え ・小松菜のみそ汁 ・手作りきなこ団子 エネルギー 614Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 347mg	・小型パン ・みそラーメン ・切り干し大根の ナムル エネルギー 510Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 373mg
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
・ひじきと万願寺の ピリ辛丼 ・実だくさんみそ汁 エネルギー 607Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 374mg	・鶏飯 ・大豆と煮干しと かぼちゃの揚げ煮 ・すまし汁 エネルギー 605Kcal たんぱく質 25.6g カルシウム 455mg	・ミルクパン ・おからの ミートローフ ・かぼちゃの ポタージュ エネルギー 666Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 346mg	・カレーライス ・パインサラダ ・福神漬け エネルギー 675Kcal たんぱく質 19.8g カルシウム 311mg	・規格パン ・チリコンカン ・チンゲン菜の クリームスープ ・手作りプリン エネルギー 740Kcal たんぱく質 29.8g カルシウム 436mg
30日(月)	31日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給食目標 時間を考え上手に食べよう 決められた時間内に食べ終わろう!</p> <p>今月の舞鶴産の魚</p> <p>5日 あじ</p> <p>18日 サゴシ</p> </div>		
・かんぴょう入り ぎょうざ丼 ・さつま汁 エネルギー 645Kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 305mg	・コーンピラフ ・かぼちゃハンバーグ ・コンソメスープ ・お楽しみデザート エネルギー 680Kcal たんぱく質 21.5g カルシウム 450mg			

10月7日(土)運動会の日はお弁当の準備をお願いします!

雨天中止の場合でもお弁当の準備をお願いします。