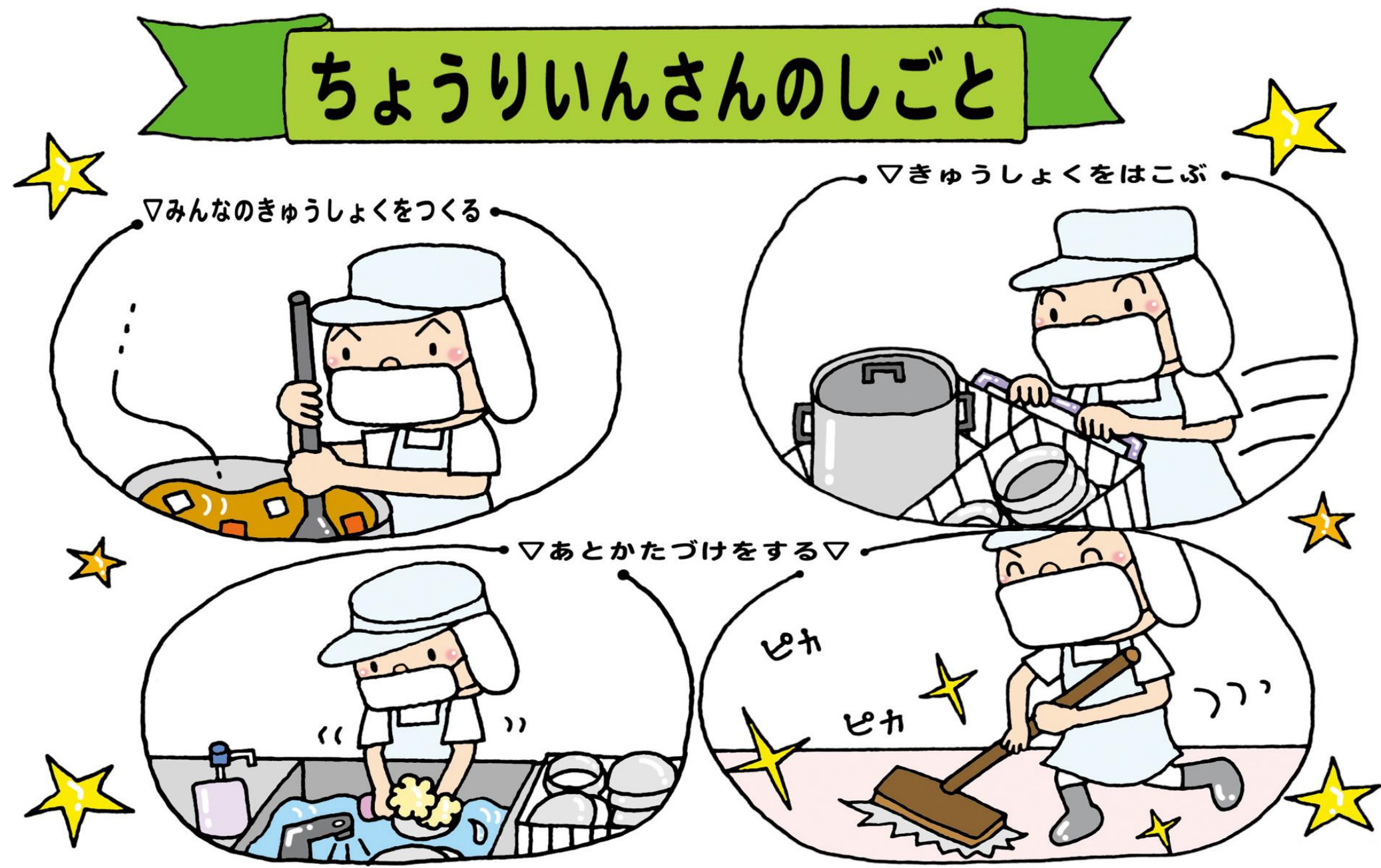


		こんだてめい		あか		みどり		きいろ		ギ ー ネ ル kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	塩 分 g	
日	曜 日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる							
					いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの								
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね												
10	月	コッペパン チョコクリーム	ラビオリスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんじん	たまねぎ だいこん	キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム ドレッシング	593	23.2	23.3	2.7		
11	火	ごはん	ぶたどんのぐ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にんじん	しょうが しらたき ごぼう きゅうり	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネー ス	618	24.7	21.8	1.9		
12	水	きなこあげパン	ワントンスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なんと かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり	ながねぎ	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	590	23.2	21.1	2.7		
13	木	ごはん	こがねに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく とうもろこし	たけのこ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネー ス ごま	608	22.6	20.4	1.7		
14	金	むぎごはん	チリシチュー てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん こまつな	にんにく きりぼしだいこん	たまねぎ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	621	24.0	16.9	2.6		
17	月	ロールパン	ペンネのクリームに コーンサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	キャベツ	パン ペンネ バター オリーブゆ さとう デザート	594	25.9	23.9	2.3		
18	火	むぎごはん	ポークカレー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	しょうが きゅうり レモン	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	649	22.0	22.9	2.5		
19	水	やきそば せわりパン	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	キャベツ もやし みかん	たまねぎ ほししいたけ パイン もも	ちゅうかめん あぶら パン いちごゼリー	588	22.1	16.5	2.4		
20	木	わかめごはん	にくじゃが かみかみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	しらたき	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	615	26.6	18.3	2.9		
21	金	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	ながねぎ にんにく ほししいたけ きゅうり	しょうが たけのこ キャベツ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	634	26.9	19.7	2.3		
24	月	バンズパン	ミートボールの トマトソースに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	グリーンピース キャベツ	パン マカロニ あぶら さとう ドレッシング	597	21.0	23.6	1.8		
25	火	せきはん ごましお	にくだんご とんじる ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく もやし	ごぼう ながねぎ	せきはん ごま じゃがいも あぶら さとう	642	26.4	23.8	3.3		
26	水	ごもくうどん (バックめん) ココアパン	おかかあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	にんじん こまつな チンゲンサイ	ながねぎ えのきだけ もやし	ほししいたけ キャベツ きよみオレンジ	うどん パン	596	24.7	12.4	4.7		
27	木	ごはん	ハンバーグ・デミグラソース ABCマカロニスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん あかピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも あぶら オリーブゆ	639	23.4	21.9	3.0		
28	金	むぎごはん	ハヤシライス いかくんサラダ	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム いかくんせい	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが だいこん セロリー	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	605	19.3	15.3	2.4		
※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。									(月平均)	613	23.7	20.1	2.6	
※4月分の給食費は、5月分と合算した2ヶ月分の引落としになります。 引落とし日は、5月25日(木)になります。口座の確認をお願いします。									♪ ♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい ♪ ♪	(基準値)	650	27.5	18.5	2.0



給食調理員を紹介します

調理員（シダックス大新東）
岩崎 信子
津久井 映子

栄養士 轟 紗弥香
♡ 一年間よろしくお願いします ♡

保護者のかたへおねがいです

給食当番の白衣ですが、今年度から白衣の在庫数の関係で一人一着の配布ができません。共用になります。
金曜日に持ち帰った白衣は、必ずきれいに洗ってください。洗濯後はよく乾かし、アイロンかけをお願いします。アイロンの熱による殺菌効果がみこまれます。
ボタンがとれかかっている場合は、補修もお願いします。
次のお当番の人が気持ちよく白衣を着られるようにご協力をお願いします。