



令和2年度

10月こんだてひょう



港区立白金小学校

月		火	水	木	金
<p><今月の給食目標></p> <p>お箸を正しく持って食べよう</p> <p>上手に持てるかな?</p> 			1日	2日	
			 <p>都民の日</p>	たかなとひきにくのチャーハン ぎゅうにゅう はるさめ もやしとわかめのごまじょうゆ I補給 - 607 kcal	
5日	6日	7日	8日	9日	
えびクリームライス ぎゅうにゅう ひよこまめいりサラダ みかん I補給 - 718 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき (おろしだれ) だいすのいそに みそしる I補給 - 650 kcal	シーフードピラフ ぎゅうにゅう にんじんのポタージュスープ りんご I補給 - 584 kcal	やきそば ぎゅうにゅう はりはりサラダ ちゅうかふうコーンスープ I補給 - 614 kcal	スタミナどん ぎゅうにゅう ぐたくさんみそしる キャベツのかおりづけ I補給 - 609 kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	
ごはん ぎゅうにゅう ゼリーフライ ごぼうサラダ みそしる I補給 - 648 kcal	にしょくトースト(チーズ,アップル) ぎゅうにゅう ポークシチュー コールスローサラダ I補給 - 692 kcal	しゃきしゃきそばろどん ぎゅうにゅう いなかじる いそあえ I補給 - 615 kcal	ごはん ぎゅうにゅう タッカンジョン ナムル わかめスープ みかん 「世界を味わおう」韓国の料理 I補給 - 694 kcal	ごはん ぎゅうにゅう エコふりかけ ホキのむぎみそやき かきたまじる こんにやくとじゃがいものピリから 16日「世界食料デー」 I補給 - 682 kcal	
19日	20日	21日	22日	23日	
ブラックカレーライス ぎゅうにゅう じゃがいもいりサラダ やきりんご I補給 - 687 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さかなとやさいのごしきに そくせきづけ たまごスープ I補給 - 612 kcal	にしょくおにぎり(やきみそ,おせきはん) ぎゅうにゅう とんじる おひたし みかん I補給 - 601 kcal	にくうどん ぎゅうにゅう もやしのチャブチェふう いがぐりあげ I補給 - 673 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる やさいチップ 北海道の郷土料理 I補給 - 663 kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	
くろざとうパン ぎゅうにゅう いかのケチャップあえ こふきいも(ごま) キャベツとベーコンのスープ りんご I補給 - 603 kcal	ごはん ぎゅうにゅう かつおでんぱ ぶたにくとさといものいために のりのサラダ みかん I補給 - 649 kcal	とりとごぼうのピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネスープ コーン入りサラダ I補給 - 641 kcal	いもくりごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ こまつなのあえもの すましじる つきみだんご 29日「十三夜」 I補給 - 663 kcal	わふうスパゲティ ぎゅうにゅう ポテトのハニーサラダ スイートパンプキン I補給 - 660 kcal	