



令和3年度

10月こんだてひょう



港区立白金小学校

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが ワンタンスープ I補給 - 618 kcal	カレーうどん ぎゅうにゅう チャオゴウサイ さつまいもむしパン I補給 - 619 kcal	シーフードピラフ ぎゅうにゅう ポトフ やきりんご I補給 - 614 kcal	スタミナどん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる キャベツのかおりづけ 体力アップ献立 I補給 - 609 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき こまつなのスープ やさいチップ ぶどうゼリー 10日「目の愛護デー」 I補給 - 659 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
ごまじゃこチャーハン ぎゅうにゅう はるさめスープ ナムル 骨力アップ献立 I補給 - 608 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さかなとやさいのごしきに みそしる ごまあえ I補給 - 642 kcal	てっこつやきカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ みかん I補給 - 657 kcal	みそカツどん ぎゅうにゅう めかたまじる シャインマスカット I補給 - 617 kcal	ごはん ぎゅうにゅう エコふりかけ ホキのマスタードやき とんじる あさづけ 16日「世界食料デー」 I補給 - 587 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
いもくりごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ キャベツのあえもの すましじる つきみだんご 29日「十三夜」 I補給 - 665 kcal	ごはん ぎゅうにゅう かつおでんぶ ぶたにくとさといものために おひたし I補給 - 603 kcal	ちゅうかどん ぎゅうにゅう たまごスープ カリカリあえ I補給 - 601 kcal	ごはん ぎゅうにゅう ロモ・サルタード ひよこまめのサラダ りんご  「世界を味わおう」ペルーの料理 I補給 - 662 kcal	あきのちらしずし ぎゅうにゅう かきたまじる いかなのなんばんづけ I補給 - 610 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
くろざとうばん ぎゅうにゅう タンドリーチキン こふきいも ミネストローネスープ りんご I補給 - 595 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき (おろしだれ) だいずのいそに みそしる I補給 - 650 kcal	ハヤシライス ぎゅうにゅう ビーンズサラダ かき  I補給 - 657 kcal	かしわめし ぎゅうにゅう だごじる もやしのチャブチェふう みかん 福岡県の郷土料理 I補給 - 613 kcal	わふうスパゲティ ぎゅうにゅう ブロッコリーのサラダ スイートパンプキン I補給 - 606 kcal