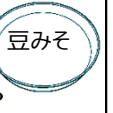


10月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	10月のとおかまちメニュー「からむし」		1 昔の給食献立	2	3
こんだて	道端や山の中に生えている植物です。虫ではありません。からむしの茎は上質な麻布の原料になり、昔はこの麻布を使って「縮」の着物が作られていました。 葉には優れた栄養分があり、十日町の「ネオ昭和」さんでは、「からむし麺」が作られています。葉を粉末にしたものは、水を加えると粘りが出ます。		コールスローサラダ  ごはん カレー汁	ナムル  ごはん ワンタンスープ	茎わかめのきんぴら  コシヒカリごはん なめこ汁
エネルギー			841 キロカロリー	719 キロカロリー	751 キロカロリー
たんぱく質			33.1 グラム	28.9 グラム	30.8 グラム
日	6 十五夜献立	7	8	9	10 目の愛護デー献立
こんだて	シーザーサラダ  お月見大福 コシヒカリごはん お月見汁	春雨サラダ  ごはん 高野豆腐の卵とじ	和風マカロニサラダ  ごはん 豚汁	大学芋  いちごレアチーズ ごはん 沢煮椀	切り干し大根のじゃこコンチーネ  ブルーベリーゼリー ひとみキラキラのクリームソース
エネルギー	815 キロカロリー	803 キロカロリー	839 キロカロリー	827 キロカロリー	807 キロカロリー
たんぱく質	28.9 グラム	30.6 グラム	30.9 グラム	26.7 グラム	25.1 グラム
日	13	14	15	16	17 とおかまちメニュー
こんだて	「からむし」の葉 	海藻サラダ  ごはん 秋野菜のスープ	白菜のごま和え  ごはん 里芋のみそ汁	おからサラダ  ごはん コーンスープ	からむし麺サラダ  コシヒカリごはん からむしdeトット和風汁
エネルギー		743 キロカロリー	738 キロカロリー	827 キロカロリー	745 キロカロリー
たんぱく質		26.1 グラム	31 グラム	34.1 グラム	30.1 グラム
日	20	21	22	23	24
こんだて	ツタわかめのこま酢和え  米粉麺和風汁	五色和え  コシヒカリごはん ほうとう	ポテトサラダ  ごはん もずくかき玉スープ	フルーツポンチ  太助風チャーハン	ひじきとチーズのサラダ  クラムチャウダー
エネルギー	907 キロカロリー	873 キロカロリー	796 キロカロリー	731 キロカロリー	746 キロカロリー
たんぱく質	43.4 グラム	35.6 グラム	31.8 グラム	28.1 グラム	26.3 グラム
日	27 音楽祭代休	28	29	30 ハロウィン献立	31 へるっ塩メニュー
こんだて		たくあんのおかか和え  ごはん いもたき	れんこんサラダ  ごはん 厚揚げのみそ汁	にぎやか魔女サラダ  ハロウィンカレー(麦ごはん)	さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ  コシヒカリごはん 豆乳ピリ辛みそ汁
エネルギー		847 キロカロリー	722 キロカロリー	872 キロカロリー	747 キロカロリー
たんぱく質		30.8 グラム	24.1 グラム	26.6 グラム	28.2 グラム