



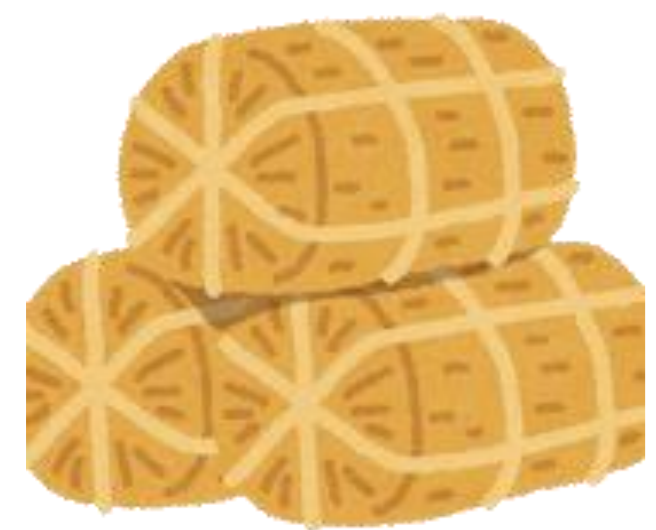
10月上旬献立だより



アレルギー表記 (卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	10月 2日 (月)	10月 3日 (火)	10月 4日 (水)	10月 5日 (木)	10月 6日 (金)
朝食		ご飯 みそ汁 (じゃが芋・ワカメ) ポイルウィンナー・和風ナムル 牛乳・のり佃煮	ご飯 みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 白身魚の生姜煮・コールスロー 牛乳・味付けのり・納豆 卵	ロールパン チーズ&ハムパン 卵 卵スープ・牛乳 乳類	ご飯 みそ汁 (法蓮草・豆腐) 焼豚・キャベツとハムの炒め物 コーヒー牛乳・ふりかけ (かつお) 卵
		717kcal/ 3.1g 牛乳	698kcal/ 3.1g 牛乳	719kcal/ 3.8g 牛乳	648kcal/ 3.4g 乳類
昼食	ワカメご飯 肉じゃが・野沢菜漬 フランクフルト (ケチャップ)	ご飯 みそ汁 (牛蒡・ワカメ) サバのかば焼き風 スパゲティーナポリタン	ご飯 みそ汁 (大根・厚揚げ) 豚肉の生姜焼き・粉吹き芋 (バター醤油) 蒟蒻とうずら卵の煮物 卵	ご飯 すまし汁 (えのき茸・かまぼこ) フライドチキン・味豆 キャベツと切干大根のサラダ 卵	ご飯 (小盛) さんまカレー揚げ・南瓜チーズコロッケ 枝豆塩ゆで・みそ煮込みうどん 卵
	713kcal/ 3.8g	728kcal/ 3.0g	736kcal/ 3.1g 乳類	797kcal/ 3.0g 乳類	769Kcal/ 2.7g 乳類
夕食	ご飯 そぼろ汁 鮭の生姜焼き 金時豆佃煮 豚キムチピーフン	ご飯 白菜とハムのシチュー 鶏のニンニク味噌焼き 卵 ブロッコリーの塩炒め 牛乳	ご飯 みぞれ汁 サバの竜田揚げ・しば漬け ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め 卵	ご飯 肉団子シチュー 鮭のみそ焼き 卵 青梗菜の炒め物 乳類	
	718kcal/ 2.7g	706kcal/ 2.9g 乳類	715kcal/ 3.0g 卵	700kcal/ 2.8g 乳類	
	10月 9日 (月) スポーツの日	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木) 中間テスト	10月13日 (金) 中間テスト
朝食			ご飯 みそ汁 (なめこ・わかめ) 肉団子・ポテトサラダ 牛乳・味付けのり 卵	コッペパン (いちごジャム) コロケパン 卵 コーンポタージュスープ・牛乳 乳類	ご飯 みそ汁 (大根・厚揚げ) 蒸し笹かまぼこ キャベツとツナのゆかり炒め 卵 コーヒー牛乳・ふりかけ (鮭) 牛乳
			708kcal/ 2.9g 牛乳	714kcal/ 3.5g 牛乳	666kcal/ 2.7g 牛乳
昼食		カレーライス (ポーク) 福神漬け ブルーベリーゼリーFe 卵	ご飯 マーボ豆腐 鶏のネギ塩焼き・ポイルブロッコリー 和風ドレッシング 乳類	ご飯 みぞれ汁 アジフライ・レンコンフライ 白菜の中華炒め 卵	<簡易給食> いなりずし ほうじ茶 リンゴジュース
		714kcal/ 3.6g 乳類	679kcal/ 2.8g 乳類	695kcal/ 3.0g 卵	690Kcal/ 3.3g
夕食		ご飯 みそ汁 (えのき茸・ほうれん草) 鶏の竜田揚げ・つぼ漬け 南瓜の煮物	ご飯 みそ汁 (なめこ・葱) 笹かまぼこのゆかり天ぷら コーンクリームコロケ 卵 大根の肉みそ煮 乳類	ご飯 石狩汁 豆腐ハンバーグ 蒟蒻と豚肉の炒め物	
		682kcal/ 3.5g	744kcal/ 2.9g 乳類	706kcal/ 2.3g	



母 **ハナエチゼン** + 父 **ひとめぼれ** = **てんたかく**

寮のご飯は、新米になります。
 一年間使用するお米は、中央農業高校産「てんたかく」
 「てんたかく」は、富山県生まれの早生品種です。粒が大きく、光沢があるお米です。残さず美味しくいただきましょう。

食事の前に手を洗おう

