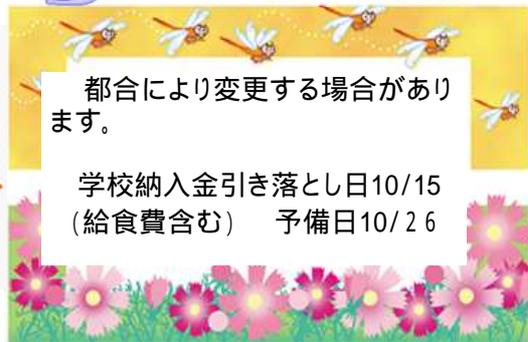


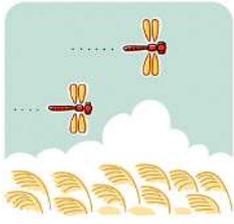
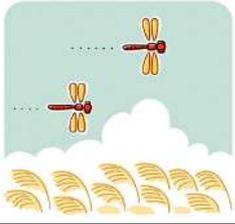
# 10月のこんだて



大泉中学校



1(木)		2(金)	
787kcal	29.4g	926kcal	37.5g
牛乳 焼きカレーパン 洋風かき玉汁 カルピスゼリー		牛乳 ごはん さんまの生姜煮 ごま酢あえ 豚汁	

<b>5(月)</b> 855kcal 31.7g 牛乳 わかめごはん 豆腐の真砂揚げ 切り干し大根のナムル みそ汁	<b>6(火)</b> 867kcal 27.9g 牛乳 シナモントースト パンネときのこのクリーム煮 くだもの	<b>7(水)</b> 772kcal 30.9g 牛乳 秋の香りごはん 野菜の薬味あえ チキンボールのみそスープ	<b>8(木) 連合音楽会</b> 813kcal 32.2g 牛乳 スパゲティ なす入りミートソース わかめとコーンのサラダ	<b>9(金)</b> 895kcal 30.8g 牛乳 えびピラフ イタリアンスープ ブルーベリーマフィン
<b>12(月)</b> 体育の日 	<b>13(火)</b> 767kcal 24.0g 牛乳 ごはん 麻婆大根 ひじきサラダ くだもの	<b>14(水)</b> 820kcal 21.9g 牛乳 ピラフきのこソースかけ じゃが芋のフレンチサラダ	<b>15(木)</b> 814kcal 33.7g 牛乳 2色サンド トマトとチーズのオムレツ ABCスープ	<b>16(金)</b> 951kcal 33.0g 牛乳 練馬ごはん さんまの蒲焼き さつま汁
<b>18(日)</b> 888kcal 34.1g 牛乳 親子丼 秋のみそ汁	<b>20(火)</b> 振替休業日 	<b>21(水)</b> 779kcal 36.1g 牛乳 豆わかごはん いかしゅうまい いそべあえ にらと豆腐のスープ	<b>22(木)</b> 733kcal 30.6g 牛乳 ごはん 豆腐とえびのチリソース炒め じゃこ入り和風サラダ	<b>23(金)</b> 743kcal 33.0g 牛乳 さつまいもごはん 鮭の照り焼き ごまあえ みそ汁
<b>26(月)</b> 824kcal 27.4g 牛乳 ドライカレー 大根サラダ	<b>27(火)</b> 867kcal 31.3g 牛乳 ごぼうピザトースト さつまいもシチュー くだもの	<b>28(水)</b> 770kcal 28.4g 牛乳 ごはん 肉じゃが かつおのふりかけ はりはり漬け フルーツ寒天	<b>29(木)</b> 905kcal 33.8g 牛乳 ピリ辛もやしラーメン ポテトたこ揚げ	<b>30(金)</b> 804kcal 29.5g 牛乳 メキシカンライス じゃこかかサラダ かぼちゃパイ 

学校納入金  
引き落とし日  
(給食費含む)  
10 / 15 (水)  
予備日  
10 / 27 (月)