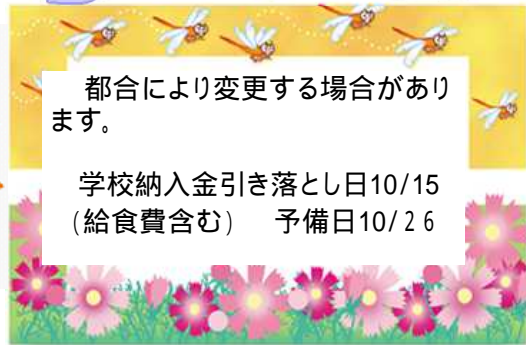


10月のこんだて



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	

5(月) 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	6(火) 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	7(水) 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	8(木) 連合音楽会 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	9(金) 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
12(月) 体育の日 	13(火) 767kcal 24.0g 牛乳 ごはん 麻婆大根 ひじきサラダ くだもの	14(水) 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	15(木) 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	16(金) 951kcal 33.0g 牛乳 練馬ごはん さんまの蒲焼き さつま汁
18(日) 888kcal 34.1g 牛乳 親子丼 秋のみそ汁	20(火) 振替休業日 	21(水) 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	22(木) 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	23(金) 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
26(月) 824kcal 27.4g 牛乳 ドライカレー 大根サラダ	27(火) 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	28(水) 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	29(木) 905kcal 33.8g 牛乳 ピリ辛もやしラーメン ポテトたこ揚げ	30(金) 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)