

尾道市デリバリー方式学校給食

10月3日～10月17日の給食写真を紹介します。
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

10月

<p>3</p>  <p>★八宝菜 ★蒸ししゅうまい ★コールスローサラダ ★ごまよごし</p> <p>821kcal</p>	<p>4</p>  <p>★コッペパン ★ハーフチキン ★いんげんのごま和え ★広島塩レモン焼きスパゲッティ</p> <p>832kcal</p>	<p>5</p>  <p>★豚肉のから揚げ ★ポイルフロッコリー ★ひじきのごまマヨネーズ和え ★ミニゼリー (りんご)</p> <p>864Kcal</p>	<p>6</p>  <p>★鶏肉ときのこの香草炒め ★アーモンド和え ★うどん ★柿</p> <p>785kcal</p>	<p>7</p>  <p>★黒米ごはん ★さんまの甘辛からめ ★せん大根 ★白菜サラダ</p> <p>846kcal</p>
<p>11</p>  <p>★ビビンバの具 ★バリバリサラダ ★揚げ餃子</p> <p>805kcal</p>	<p>12</p>  <p>★ししゃもの磯辺揚げ ★蒸し野菜 ★昆布サラダ ★こんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>800kcal</p>	<p>13</p>  <p>★棒々鶏 ★うめちり和え ★ソテー (カレー粉入り) ★りんご ★きのこ汁</p> <p>843kcal</p>	<p>14</p>  <p>★コロッケ ★茹でキャベツ ★ひじきの煮物 ★白菜のレモン和え</p> <p>820kcal</p>	<p>17</p>  <p>★すき焼き煮 ★ゆかり和え ★ポテトサラダ ★ちくわのピーナッツ炒め</p> <p>800kcal</p>

尾道市デリバリー方式学校給食

10月18日～10月31日の給食写真を紹介します。
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

10月

<p>18</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★わかめごはん ★豚肉の五目炒め ★春巻き ★拌三条 ★かちわり黒糖 <p>821kcal</p>	<p>19</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★揚げ鶏のレモン風味 ★キャベツの青じそ和え ★千ゲン菜のソテー ★うずら卵のしょうゆ煮 <p>844kca</p>	<p>20</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★いわしフライ ★青菜会え ★げんきサラダ ★ミニゼリー (洋なし) ★秋のけんちん汁 <p>876kcal</p>	<p>21</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉のクリーム煮 ★ほうれん草ののり和え ★五目ビーフン ★パイン缶 <p>822kcal</p>	<p>24</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★ポークビーンズ ★フロッコリーのピーナッツ和え ★ミニがんも ★のり味いりこ <p>802kca</p>
<p>25</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★豆腐とえびの卵とじ ★かおり和え ★ポテトカップグラタン ★ウインナーときのこのソテー <p>755kcal</p>	<p>26</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★ゆかりご飯 ★鶏肉のから揚げ ★青菜和え ★きんぴらごぼう <p>847kcal</p>	<p>27</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★魚の石垣揚げ ★ゆかり和え ★せとうちさっぱりサラダ ★冷凍みかん ★きのこスープ <p>809kcal</p>	<p>28</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉スパイス焼き ★粉吹き芋 ★切り干し大根の煮物 ★かにかま和え <p>812kcal</p>	<p>31</p>  <ul style="list-style-type: none"> ★かぼちゃハンバーグ ★ごま和え ★白菜とわかめのサラダ ★スイートポテト <p>803kcal</p>

《月平均》

エネルギー: 820kcal カルシウム: 353mg