








































# 10月 こんだてカレンダー

中川小学校

月	火	水	木	金
<b>1日</b> 751 Kcal  ・さんまの蒲焼き ・ゆかり和え 吹き寄せごはん  みそ汁	<b>2日</b> 752 Kcal  デザート 切り干し大根の ごま和え  なめこ ツナそぼろ丼	<b>3日</b> 647 Kcal  ・五目肉団子 ・春雨サラダ  ねろみそ汁 春雨と肉団子のスープ	<b>4日</b> 739 Kcal  インゼリー ごまがらめ  カレー南蛮うどん	<b>5日</b> 628 Kcal  ・きびなごゴマフライ ・じゃが芋のゾリム (韓国風炒め物です)  春雨と肉団子のスープ
<b>8日</b> たいいく ひ 体育の日 	<b>9日</b> 636 Kcal  ケチャップ ・ポークウインナ ・コーンサラダ  白インゴ豆のクリーム煮 コッパパン	<b>10日</b> 658 Kcal  デザート ・魚と大豆のチリソース ・ゆでブロッコリー  野菜スープ	<b>11日</b> 657 Kcal  ・さつまいもの天ぷら ・からし和え  天ぷらそば	<b>12日</b> 623 Kcal  ・ほっけの塩焼き ・野菜炒め  さつまいも汁 豆ごはん
<b>15日</b> なか がわ たい さい 中 川 大 祭  ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日	<b>16日</b> 629 Kcal  フォカリアム ・オムレツ なすのミートソース ・ポイル野菜  ジャーマンスープ ロールパン	<b>17日</b> 675 Kcal  ・鮭の南蛮漬け ・わかめ漬け  変わりけんちん汁 栗ごはん	<b>18日</b> 678 Kcal  ートポテト ごま酢和え  焼き肉ラーメン	<b>19日</b> 702 Kcal  ・ししゃもフライ ・きりざい  秋野菜の煮物
<b>22日</b> 673 Kcal  ・鯖のみそ煮 ・もやしと茎わかめのサラダ  小煮物	<b>23日</b> 699 Kcal  ・チキンパティ ・チリコンカン  野菜のスープ煮 丸パン	<b>24日</b> 708 Kcal  ・鶏の唐揚げ ・磯香和え  大根のみそ汁 さつまいもごはん	<b>25日</b> 700 Kcal  みかん ・大学芋 ・アーモンド和え  かき玉うどん	<b>26日</b> 612 Kcal  ・たまご焼き ・かきのもとのお浸し  すいとん汁 くるみ入りひじきご
<b>29日</b> 677 Kcal  みかん ピーンズサラダ (ホワイトカレーライス)	<b>30日</b> 643 Kcal  デザート ・豆腐ハンバーグ ・きのこソース ・おひたし  茎わかめのみそ汁	<b>31日</b> きぼうこんだて 	ふ と じ し ば た きょうどりょうり 太字は新発田の郷土料理です。 ひ づ け ひ 日付のとなりには、その日のエネルギー量を示しています。 ( ちゅうがくねん りょう けいさん きしゆ ( 中学年の量で計算しています。基準は656 Kcalです。 ) きょうどりょうり	