

9月9日(金) の給食

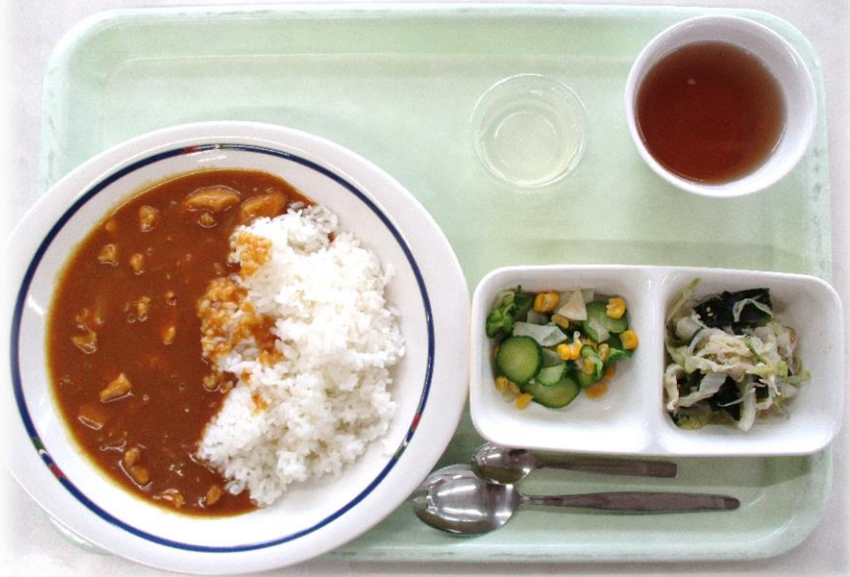


836 kcal



献立

献立	材料
チキンカレー	米 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油 おろししょうが おろしにんにく コンソメスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース
わかめと じゃこの サラダ	キャベツ もやし わかめ ちりめん 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ごま ごま油
やみつき きゅうり	きゅうり 花切大根 コーン ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
マスカット かん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



鶏肉について



栄養成分(100gあたり)

カロリー (kcal)	229	ビタミンC	3mg
脂質	13g	鉄	1mg
飽和脂肪酸	3.8g	ビタミン	B6
コレステロール	140mg	マグネシウム	28mg
ナトリウム	86mg	カルシウム	7mg
カリウム	360mg	ビタミンD	0.2μg
タンパク質	25g	コバラミン	0.4μg

本日より、2学期の集団給食開始です!