

10月6日(木)の給食

80/kcal



献立

献立	材料
タコライス風	米 豚ミンチ 玉ねぎ オリーブオイル トマト缶 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう キャベツ
かぼちゃと ブロッコリー のサラダ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん マヨネーズ 粒マスタード 砂糖 薄口しょうゆ
たたききゅうり のサラダ	きゅうり 白菜 コーン 和風ごまドレ
卵スープ	玉ねぎ ベーコン 卵 コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
みかんの 牛乳寒天	みかん 牛乳 寒天 砂糖 水



生食、炒める、煮るなど
99%の方法で調理が
可能

人参

ケキやジュースの素材
になたりもする



旬：秋から冬にかけて

100gあたり

36kcal 炭水化物 8.7g

食物繊維 2.4g 脂肪 0.1g

タンパク質 0.8g

原産：アフリカ

