

# 9月26日の給食メニュー

★シェフのおすすめメニュー内容

★熱量

ご飯

612 kcal

いかと卵のチリ-スカー風味

海鮮パオズ

フカヒレスープ

デザート・牛乳



熱や力になる 黄色の食品	血や肉になる 赤の食品	体の調子を整える 緑の食品
★精白米,油,ごま油, かたくり粉,ごま,	いか,鶏肉,ふかひれ, たまご,豆腐,海鮮パオズ	★ねぎ,しょうが,にんにく,★なす,青ピーマン,★マッシュルーム,★チンゲンツアイ

★ひとくちメモ

シェフのおすすめメニュー めがみちゃん給食の日