

# 10月23日の給食メニュー

## ★メニュー内容

## ★熱量

食パン  
 ラフランスジャム  
 手作りグラタン  
 ビーンズサラダ  
 わかめスープ  
 牛乳

621 kcal



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
食パン,マカロニ,パン粉,油	鶏肉モモ,ホワイトソース,牛乳,生クリーム,チーズ,大豆,カットわかめ,豆腐	玉葱,★マッシュルーム,コーン,パセリ,★キャベツ,きゅうり,にんじん,むき豆,★ねぎ

## ★ひとくちメモ