

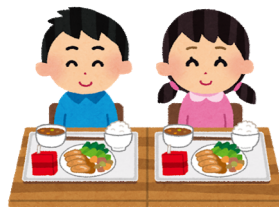
# 10月23日の給食メニュー

## ★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