

# 尾道市デリバリー方式学校給食

10月2日～10月16日の給食写真を紹介します。  
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

## 10月

<p>2</p>  <p>★八宝菜 ★蒸ししょうまい ★コールスローサラダ ★ごまよこし</p> <p>820kcal</p>	<p>3</p>  <p>★コッペパン ★ハーフチキン ★おかか和え ★広島塩レモン焼きスパゲッティ ★さつま芋のサラダ</p> <p>842kcal</p>	<p>4</p>  <p>★豚肉のから揚げ ★ポイルフロココリー ★ひじきのごまマヨネーズ和え ★ミニゼリー (りんご)</p> <p>864Kcal</p>	<p>5</p>  <p>★鶏肉ときのこの香草炒め ★アーモンド和え ★うどん ★柿</p> <p>818kcal</p>	<p>6</p>  <p>★麦ごはん ★さんまの甘辛からめ ★せん大根 ★白菜サラダ ★かぼちゃの甘辛煮</p> <p>861kcal</p>
<p>10</p>  <p>★ビビンバの具 ★バリバリサラダ ★揚げ餃子</p> <p>809kcal</p>	<p>11</p>  <p>★ししゃもの磯辺揚げ ★蒸し野菜 ★昆布サラダ ★こんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>798kcal</p>	<p>12</p>  <p>★鶏肉の照り焼き ★うめちり和え ★ソテー (カレー粉入り) ★りんご ★かきたま汁</p> <p>854kcal</p>	<p>13</p>  <p>★雑穀ごはん ★コロッケ ★茹でキャベツ ★ひじきの煮物 ★白菜のレモン和え</p> <p>822kcal</p>	<p>16</p>  <p>★すき焼き煮 ★ゆかり和え ★ポテトサラダ ★ちくわのピーナッツ炒め</p> <p>815kcal</p>

# 尾道市デリバリー方式学校給食

10月17日～10月30日の給食写真を紹介します。  
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

## 10月

<p>17</p>  <p>★鶏肉のクリーム煮 ★ほうれん草ののり和え ★五目ビーフン ★パイン缶</p> <p>779kcal</p>	<p>18</p>  <p>★揚げ鶏のレモン風味 ★キャベツの青じぞ和え ★千ゲン菜のソテー ★うずら卵のしょうゆ煮</p> <p>817kcal</p>	<p>19</p>  <p>★いわしフライ ★青菜和え ★げんきサラダ ★ミニゼリー（洋なし）</p> <p>870kcal</p>	<p>20</p>  <p>★ゆかりごはん ★豚肉の五目炒め ★春巻き ★拌三条 ★じゃが芋とツナの炒め物</p> <p>854kcal</p>	<p>23</p>  <p>★ポークビーンズ ★フロッコリーのピーナッツ和え ★ミニかんも ★のり味いりこ</p> <p>797kcal</p>
<p>24</p>  <p>★麦ごはん ★マーマレードチキン ★かおり和え ★ポテトカツグラタン ★ウイナーときのこのソテー</p> <p>815kcal</p>	<p>25</p>  <p>★トントンもみじの広島ソース ★ぼんず和え ★きんぴらごぼう ★梨</p> <p>844kcal</p>	<p>26</p>  <p>★魚の石垣揚げ ★せん大根和え ★せとうちさっぱりサラダ ★冷凍みかん ★きのこスープ</p> <p>806kcal</p>	<p>27</p>  <p>★鶏肉スパイス焼き ★かにかき和え ★切り干し大根の煮物 ★キャンディーチーズ</p> <p>813kcal</p>	<p>30</p>  <p>★とんかつ ★ゆでキャベツ ★大豆のいぞ煮 ★ほうれん草のお浸し</p> <p>802kcal</p>

# 尾道市デリバリー方式学校給食

10月31日の給食写真を紹介します。  
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

## 10月

<p>31</p>  <p>★かほちゃハンバーグ ★ごま和え ★白菜とわかめのサラダ ★スイートポテト</p> <p>803kcal</p>				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<月平均>  
エネルギー:824kcal カルシウム:351mg