

【10月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for October, including energy, protein, fat, and vitamins.

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

Table titled '栄養三色' (Nutrition Three Colors) listing food categories: Red (Protein), Yellow (Carbohydrates/Fats), and Green (Vitamins).

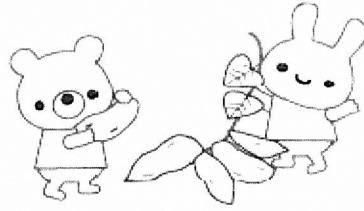
※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

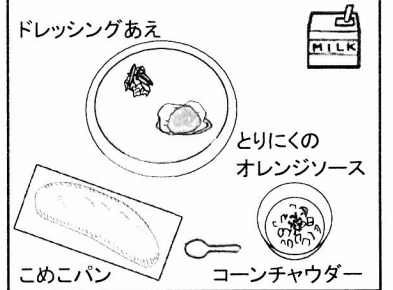
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



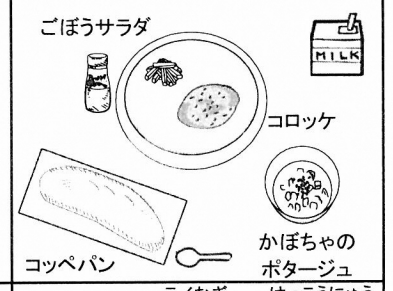
※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

Main menu table with columns for days 4(月) through 15(金), listing food items and their quantities.

Menu for 1(金) (Friday) showing items like コーンチャウダー, トリにのく, and ドレッシングあえ.



Menu for 8(金) (Friday) showing items like かぼちゃのポターージュ, コロッケ, and ごぼうサラダ.



Menu for 15(金) (Friday) showing items like クリームシチュー, ミートビーイズ, and スライスチーズ.





<p>18(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>はっぼうさい</b> ぶりからきゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>24 (あ)</td><td>きゅうり</td><td>30 (み)</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2 (み)</td><td>しろごま</td><td>0.6 (き)</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>いか</td><td>15 (あ)</td><td>す</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10 (あ)</td><td>さとう</td><td>0.35 (き)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>45 (み)</td><td>トウバンジャン</td><td>0.04</td></tr> <tr><td>たけのこ (みず)</td><td>15 (み)</td><td>ごまあぶら</td><td>0.2 (き)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td><td><b>だいがくいも</b></td><td></td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>10 (み)</td><td>さつまいも</td><td>80 (き)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40 (み)</td><td>くろごま</td><td>0.2 (き)</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td>あげあぶら</td><td>2 (き)</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td>さとう</td><td>7 (き)</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.3 (き)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.25</td><td>す</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.3 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ポークパイオン</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>1.5 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>621 24.4 13.8</p>	ぶたにく	24 (あ)	きゅうり	30 (み)	にんにく	0.2 (み)	しろごま	0.6 (き)	しょうが	0.2 (み)	こいくちしょうゆ	1.4	いか	15 (あ)	す	0.5	かまぼこ	10 (あ)	さとう	0.35 (き)	キャベツ	45 (み)	トウバンジャン	0.04	たけのこ (みず)	15 (み)	ごまあぶら	0.2 (き)	にんじん	15 (み)	<b>だいがくいも</b>		チンゲンサイ	10 (み)	さつまいも	80 (き)	たまねぎ	40 (み)	くろごま	0.2 (き)	あぶら	0.2 (き)	あげあぶら	2 (き)	さけ	0.5	さとう	7 (き)	ごまあぶら	0.3 (き)	こいくちしょうゆ	0.5	しお	0.25	す	0.1	こしょう	0.03			うすくちしょうゆ	3			さとう	0.3 (き)			オイスターソース	1			ポークパイオン	5			でんぶん	1.5 (き)			<p>19(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>たまごとクリーム</b> とりにくの <b>コーンのスープ</b> <b>とりにくの</b> <b>バーベキューソース</b></p> <table border="1"> <tr><td>たまご</td><td>20 (あ)</td><td>とりにく</td><td>13 (あ)</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>10 (あ)</td><td>りんごピューレ</td><td>2 (み)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20 (き)</td><td>しょうが</td><td>0.1 (み)</td></tr> <tr><td>クリームコーン</td><td>30 (み)</td><td>にんにく</td><td>0.02 (み)</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>15 (み)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5 (み)</td><td>さけ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td><td>さとう</td><td>1.8 (き)</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>8</td><td>でんぶん</td><td>0.3 (き)</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.5 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>いちごジャム</b></p> <p>いちごジャム 16.45 (き)</p> <p><b>ツナとほうれんそうのサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ツナ</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>30 (み)</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>ドレッシング クラス1ぼん</td><td></td></tr> <tr><td>(やさしいっぱいわふう)</td><td></td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>632 30.3 24.0</p>	たまご	20 (あ)	とりにく	13 (あ)	ぶたにく	10 (あ)	りんごピューレ	2 (み)	じゃがいも	20 (き)	しょうが	0.1 (み)	クリームコーン	30 (み)	にんにく	0.02 (み)	チンゲンサイ	15 (み)	こいくちしょうゆ	2.6	えのきたけ	5 (み)	さけ	1.2	しょうが	0.2 (み)	さとう	1.8 (き)	とりがらスープ	8	でんぶん	0.3 (き)	さけ	1			うすくちしょうゆ	3			みりん	1			しお	0.05			こしょう	0.03			でんぶん	0.5 (き)			ツナ	5 (あ)	ほうれんそう	30 (み)	ホールコーン	10 (み)	ドレッシング クラス1ぼん		(やさしいっぱいわふう)		<p>20(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ぶたにくのすき</b> <b>あじの</b> <b>あまずあん</b></p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>30 (あ)</td><td>あじ</td><td>13 (あ)</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>30 (あ)</td><td>さけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50 (き)</td><td>でんぶん</td><td>5 (き)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td><td>あげあぶら</td><td>3 (き)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td><td>す</td><td>3</td></tr> <tr><td><b>いとこんにやく</b></td><td><b>30</b></td><td>さとう</td><td>3 (き)</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5 (み)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td><b>あおねぎ</b></td><td><b>5 (み)</b></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.9</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.8 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>さんしょくサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>ドレッシング クラス1ぼん</td><td></td></tr> <tr><td>(やさしいっぱいわふう)</td><td></td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>639 29.3 17.5</p>	ぶたにく	30 (あ)	あじ	13 (あ)	とうふ	30 (あ)	さけ	1	じゃがいも	50 (き)	でんぶん	5 (き)	たまねぎ	30 (み)	あげあぶら	3 (き)	にんじん	15 (み)	す	3	<b>いとこんにやく</b>	<b>30</b>	さとう	3 (き)	えのきたけ	5 (み)	こいくちしょうゆ	3	<b>あおねぎ</b>	<b>5 (み)</b>			けずりぶし	2			あぶら	0.2 (き)			こいくちしょうゆ	5.5			さけ	0.9			さとう	2.8 (き)			みりん	0.5			キャベツ	20 (み)	きゅうり	10 (み)	にんじん	5 (み)	ドレッシング クラス1ぼん		(やさしいっぱいわふう)		<p>21(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>かやくうどん</b> <b>いわしの</b> <b>たつたあげ</b></p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>15 (あ)</td><td>いわし</td><td>40 (あ)</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>10 (あ)</td><td>しょうが</td><td>0.1 (み)</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>5 (あ)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>うどん</td><td>60 (き)</td><td>さけ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td><b>ごまつな</b></td><td><b>10 (み)</b></td><td>さとう</td><td>0.8 (き)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 (み)</td><td>ごまあぶら</td><td>0.1 (き)</td></tr> <tr><td><b>あおねぎ</b></td><td><b>5 (み)</b></td><td>でんぶん</td><td>7 (き)</td></tr> <tr><td>なましいたけ</td><td>5 (み)</td><td>あげあぶら</td><td>6 (き)</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さけ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>からしあえ</b></p> <table border="1"> <tr><td>やきぶた</td><td>10 (あ)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td><b>ごまつな</b></td><td><b>20 (み)</b></td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.1 (き)</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>す</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>ようからし</td><td>0.07</td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>648 30.0 22.0</p>	とりにく	15 (あ)	いわし	40 (あ)	あぶらあげ	10 (あ)	しょうが	0.1 (み)	かまぼこ	5 (あ)	こいくちしょうゆ	1.2	うどん	60 (き)	さけ	0.8	<b>ごまつな</b>	<b>10 (み)</b>	さとう	0.8 (き)	にんじん	10 (み)	ごまあぶら	0.1 (き)	<b>あおねぎ</b>	<b>5 (み)</b>	でんぶん	7 (き)	なましいたけ	5 (み)	あげあぶら	6 (き)	けずりぶし	2.5			だしこんぶ	0.5			うすくちしょうゆ	4			さけ	1			しお	0.1			みりん	1			やきぶた	10 (あ)	キャベツ	10 (み)	<b>ごまつな</b>	<b>20 (み)</b>	あぶら	0.1 (き)	こいくちしょうゆ	1.4	さとう	1 (き)	みりん	0.4	す	1.2	ようからし	0.07	<p>22(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>ポークシチュー</b> <b>キャベツサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>20 (あ)</td><td>ささみフレーク</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40 (き)</td><td>キャベツ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td><td>きゅうり</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20 (み)</td><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>5 (み)</td><td>きりぼしだいこん</td><td>0.5 (み)</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5 (み)</td><td>マヨネーズ クラス1ぼん</td><td>(き)</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.05 (み)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ポークパイオン</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめこハヤシルウ①</td><td>6 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめこハヤシルウ②</td><td>5 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>1.5 (み)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>のうこうソース</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.5 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ヨーグルト</b></p> <p>ヨーグルト 1 (あ)</p> <p> kcal E G</p> <p>602 26.5 19.4</p>	ぶたにく	20 (あ)	ささみフレーク	5 (あ)	じゃがいも	40 (き)	キャベツ	20 (み)	たまねぎ	30 (み)	きゅうり	5 (み)	にんじん	20 (み)	にんじん	5 (み)	しめじ	5 (み)	きりぼしだいこん	0.5 (み)	むきえだまめ	5 (み)	マヨネーズ クラス1ぼん	(き)	にんにく	0.05 (み)			とりがらスープ	6			ポークパイオン	3			こめこハヤシルウ①	6 (き)			こめこハヤシルウ②	5 (き)			トマトケチャップ	3.5			トマトピューレ	1.5 (み)			ウスターソース	0.5			のうこうソース	0.5			あかワイン	0.5			しお	0.05			こしょう	0.02			でんぶん	0.5 (き)			あぶら	0.2 (き)		
ぶたにく	24 (あ)	きゅうり	30 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんにく	0.2 (み)	しろごま	0.6 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうが	0.2 (み)	こいくちしょうゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いか	15 (あ)	す	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かまぼこ	10 (あ)	さとう	0.35 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	45 (み)	トウバンジャン	0.04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たけのこ (みず)	15 (み)	ごまあぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	15 (み)	<b>だいがくいも</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
チンゲンサイ	10 (み)	さつまいも	80 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	40 (み)	くろごま	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あぶら	0.2 (き)	あげあぶら	2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さけ	0.5	さとう	7 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごまあぶら	0.3 (き)	こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.25	す	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
オイスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ポークパイオン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
でんぶん	1.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
たまご	20 (あ)	とりにく	13 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ぶたにく	10 (あ)	りんごピューレ	2 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	20 (き)	しょうが	0.1 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
クリームコーン	30 (み)	にんにく	0.02 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ	15 (み)	こいくちしょうゆ	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
えのきたけ	5 (み)	さけ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうが	0.2 (み)	さとう	1.8 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
とりがらスープ	8	でんぶん	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さけ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
でんぶん	0.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ツナ	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ほうれんそう	30 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ホールコーン	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ドレッシング クラス1ぼん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(やさしいっぱいわふう)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ぶたにく	30 (あ)	あじ	13 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
とうふ	30 (あ)	さけ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	50 (き)	でんぶん	5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	30 (み)	あげあぶら	3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	15 (み)	す	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>いとこんにやく</b>	<b>30</b>	さとう	3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
えのきたけ	5 (み)	こいくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>あおねぎ</b>	<b>5 (み)</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいくちしょうゆ	5.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さけ	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	2.8 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
キャベツ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
きゅうり	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ドレッシング クラス1ぼん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(やさしいっぱいわふう)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
とりにく	15 (あ)	いわし	40 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あぶらあげ	10 (あ)	しょうが	0.1 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かまぼこ	5 (あ)	こいくちしょうゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
うどん	60 (き)	さけ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>ごまつな</b>	<b>10 (み)</b>	さとう	0.8 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10 (み)	ごまあぶら	0.1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>あおねぎ</b>	<b>5 (み)</b>	でんぶん	7 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
なましいたけ	5 (み)	あげあぶら	6 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
けずりぶし	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
だしこんぶ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすくちしょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さけ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
やきぶた	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
キャベツ	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<b>ごまつな</b>	<b>20 (み)</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あぶら	0.1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいくちしょうゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
す	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ようからし	0.07																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶたにく	20 (あ)	ささみフレーク	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	40 (き)	キャベツ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	30 (み)	きゅうり	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	20 (み)	にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しめじ	5 (み)	きりぼしだいこん	0.5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
むきえだまめ	5 (み)	マヨネーズ クラス1ぼん	(き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんにく	0.05 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
とりがらスープ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ポークパイオン	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こめこハヤシルウ①	6 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こめこハヤシルウ②	5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
トマトケチャップ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
トマトピューレ	1.5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
のうこうソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あかワイン	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
でんぶん	0.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<p>ぶりからきゅうり</p> <p>だいがくいも</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p>	<p>ツナとほうれんそうのサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>とりにくのバーベキューソース</p> <p>たまごとクリームコーンのスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>さんしょくサラダ</p> <p>あじのあまずあん</p> <p>ぶたにくのすき</p> <p>ごはん</p>	<p>からしあえ</p> <p>いわしのたつたあげ</p> <p>かやくうどん</p> <p>ごはん</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークシチュー</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<p>25(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>とんじやが</b> <b>さわらのゆずみそかけ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>25 (あ)</td><td>さわら</td><td>13 (あ)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>60 (き)</td><td>さけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td><td>しろみそ</td><td>4 (あ)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20 (み)</td><td>あかみそ</td><td>1 (あ)</td></tr> <tr><td><b>いとこんにやく</b></td><td><b>30</b></td><td>ゆずかじゅう</td><td>0.5 (み)</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5 (み)</td><td>さとう</td><td>2 (き)</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>4</td><td>でんぶん</td><td>0.2 (き)</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.5 (き)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>すのもの</b></p> <table border="1"> <tr><td>ささみフレーク</td><td>10 (あ)</td></tr> <tr><td>ほしわかめ</td><td>0.2 (あ)</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>す</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.8 (き)</td></tr> </table> <p><b>ひじきのつくだに</b></p> <table border="1"> <tr><td>ひじき</td><td>1 (あ)</td></tr> <tr><td>こなかつお</td><td>0.5 (あ)</td></tr> <tr><td>ゆかりこ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.8 (き)</td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>632 34.3 16.0</p>	ぶたにく	25 (あ)	さわら	13 (あ)	じゃがいも	60 (き)	さけ	1	たまねぎ	30 (み)	しろみそ	4 (あ)	にんじん	20 (み)	あかみそ	1 (あ)	<b>いとこんにやく</b>	<b>30</b>	ゆずかじゅう	0.5 (み)	むきえだまめ	5 (み)	さとう	2 (き)	けずりぶし	2	みりん	1	こいくちしょうゆ	4	でんぶん	0.2 (き)	さとう	1.5 (き)			みりん	2			あぶら	0.2 (き)			ささみフレーク	10 (あ)	ほしわかめ	0.2 (あ)	きゅうり	20 (み)	す	1.6	さとう	1 (き)	うすくちしょうゆ	0.9	みりん	1	さとう	0.8 (き)	ひじき	1 (あ)	こなかつお	0.5 (あ)	ゆかりこ	0.3	こいくちしょうゆ	1.2	みりん	1	さとう	0.8 (き)	<p>26(火) アップルパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>スープに</b> <b>チンゲンサイのドレッシングあえ</b></p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>20 (あ)</td><td>ツナ</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>10 (あ)</td><td>チンゲンサイ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50 (き)</td><td>にんじん</td><td>3 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.1 (き)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 (み)</td><td>さとう</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td><td>みりん</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td>す</td><td>1</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ポークパイオン</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しろワイン</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>いかリングあげ</b></p> <table border="1"> <tr><td>いかリング</td><td>40 (あ)</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.3 (み)</td></tr> <tr><td>カレーこ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>10 (き)</td></tr> <tr><td>あげあぶら</td><td>10 (き)</td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>672 29.9 26.0</p>	とりにく	20 (あ)	ツナ	5 (あ)	ベーコン	10 (あ)	チンゲンサイ	20 (み)	じゃがいも	50 (き)	にんじん	3 (み)	たまねぎ	30 (み)	こいくちしょうゆ	1.1 (き)	キャベツ	20 (み)	さとう	1 (き)	にんじん	15 (み)	みりん	0.3	あぶら	0.2 (き)	す	1	とりがらスープ	6			ポークパイオン	3			しお	0.2			こしょう	0.03			うすくちしょうゆ	2.5			こいくちしょうゆ	1			しろワイン	1			いかリング	40 (あ)	しょうが	0.3 (み)	カレーこ	0.1	こいくちしょうゆ	1.7	さけ	1	でんぶん	10 (き)	あげあぶら	10 (き)	<p>27(水) ぎゅうにゅう</p> <p><b>とんじる</b> <b>さつまいもごはん</b></p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>10 (あ)</td><td>こめ</td><td>65 (き)</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5 (あ)</td><td>さつまいも (サイコロ)</td><td>20 (き)</td></tr> <tr><td><b>さといも</b></td><td><b>20 (き)</b></td><td>しお</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>10 (み)</td><td>さけ</td><td>2</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 (み)</td><td>ごぼう</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 (み)</td><td><b>かつおのあまからあんかけ</b></td><td></td></tr> <tr><td><b>あおねぎ</b></td><td><b>5 (み)</b></td><td>かつお (かくぎり)</td><td>40 (あ)</td></tr> <tr><td><b>つきこんにやく</b></td><td><b>15</b></td><td>でんぶん</td><td>8.3 (き)</td></tr> <tr><td>あかみそ</td><td>8 (あ)</td><td>あげあぶら</td><td>4 (き)</td></tr> <tr><td>しろみそ</td><td>3 (あ)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td>さとう</td><td>2 (き)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しょうが</td><td>0.5 (み)</td></tr> </table> <p><b>きりぼしだいこんのもの</b></p> <table border="1"> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>きりぼしだいこん</td><td>3 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3 (み)</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5 (き)</td></tr> </table> <p><b>ミニデザート</b></p> <table border="1"> <tr><td>ミニゼリー</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>(ようなし)</td><td></td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>634 29.6 17.9</p>	ぶたにく	10 (あ)	こめ	65 (き)	あぶらあげ	5 (あ)	さつまいも (サイコロ)	20 (き)	<b>さといも</b>	<b>20 (き)</b>	しお	0.7	だいこん	10 (み)	さけ	2	にんじん	10 (み)	ごぼう	10 (み)	ごぼう	10 (み)	<b>かつおのあまからあんかけ</b>		<b>あおねぎ</b>	<b>5 (み)</b>	かつお (かくぎり)	40 (あ)	<b>つきこんにやく</b>	<b>15</b>	でんぶん	8.3 (き)	あかみそ	8 (あ)	あげあぶら	4 (き)	しろみそ	3 (あ)	こいくちしょうゆ	3.2	けずりぶし	2	さとう	2 (き)			しょうが	0.5 (み)	あぶらあげ	5 (あ)	きりぼしだいこん	3 (み)	にんじん	3 (み)	さやいんげん	5 (み)	けずりぶし	1	こいくちしょうゆ	1.3	みりん	0.6	さとう	0.5 (き)	ミニゼリー	1 (き)	(ようなし)		<p>28(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>かんとうに</b> <b>さばのピリからやき</b></p> <table border="1"> <tr><td>うずらたまご</td><td>20 (あ)</td><td>さば</td><td>13 (あ)</td></tr> <tr><td>あつあげ</td><td>30 (あ)</td><td>にんにく</td><td>0.05 (み)</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>20 (あ)</td><td>トウバンジャン</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>45 (き)</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>30 (み)</td><td>さけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>いたこんにやく</td><td>20</td><td>さとう</td><td>2 (き)</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td>す</td><td>2 (き)</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>0.2</td><td>ごまあぶら</td><td>0.1 (き)</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.5 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>ごますあえ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ささみフレーク</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>きりぼしだいこん</td><td>0.5 (み)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>15 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3 (み)</td></tr> <tr><td><b>ごまつな</b></td><td><b>5 (み)</b></td></tr> <tr><td>しろごま</td><td>0.4 (き)</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.1 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.3 (き)</td></tr> <tr><td>す</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.7</td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>668 32.9 23.1</p>	うずらたまご	20 (あ)	さば	13 (あ)	あつあげ	30 (あ)	にんにく	0.05 (み)	ちくわ	20 (あ)	トウバンジャン	0.15	じゃがいも	45 (き)	こいくちしょうゆ	2	だいこん	30 (み)	さけ	1	いたこんにやく	20	さとう	2 (き)	けずりぶし	2	す	2 (き)	だしこんぶ	0.2	ごまあぶら	0.1 (き)	こいくちしょうゆ	2.8			うすくちしょうゆ	1.8			みりん	2.2			さとう	1.5 (き)			ささみフレーク	5 (あ)	きりぼしだいこん	0.5 (み)	キャベツ	15 (み)	にんじん	3 (み)	<b>ごまつな</b>	<b>5 (み)</b>	しろごま	0.4 (き)	ごまあぶら	0.1 (き)	うすくちしょうゆ	1.7	さとう	1.3 (き)	す	1.4	みりん	0.7	<p>29(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>マカロニスープ</b> <b>かぼちやのミートグラタン</b></p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>10 (あ)</td><td>ぎゅうミンチ</td><td>20 (あ)</td></tr> <tr><td>マカロニ (アルファベット)</td><td>6 (き)</td><td>かぼちや</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 (み)</td><td>たまねぎ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 (み)</td><td>グリーンピース</td><td>3 (み)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>15 (き)</td><td>パンこ</td><td>5 (き)</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5 (み)</td><td>マヨネーズ (ノンエッグ)</td><td>10 (き)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td><td>トマトケチャップ</td><td>8</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>8</td><td>トマトピューレ</td><td>1 (み)</td></tr> <tr><td>ポークパイオン</td><td>2</td><td>ウスターソース</td><td>2</td></tr> <tr><td>しろワイン</td><td>1</td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>しお</td><td>0.08</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>あかワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td></tr> </table> <p><b>ツナとごまつなのサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ツナ</td><td>10 (あ)</td></tr> <tr><td><b>ごまつな</b></td><td><b>30 (み)</b></td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>ドレッシング クラス1ぼん</td><td></td></tr> <tr><td>(やさしいっぱいわふう)</td><td></td></tr> </table> <p> kcal E G</p> <p>651 26.3 27.7</p>	ベーコン	10 (あ)	ぎゅうミンチ	20 (あ)	マカロニ (アルファベット)	6 (き)	かぼちや	25 (み)	キャベツ	20 (み)	たまねぎ	20 (み)	たまねぎ	20 (み)	グリーンピース	3 (み)	じゃがいも	15 (き)	パンこ	5 (き)	むきえだまめ	5 (み)	マヨネーズ (ノンエッグ)	10 (き)	にんじん	5 (み)	トマトケチャップ	8	とりがらスープ	8	トマトピューレ	1 (み)	ポークパイオン	2	ウスターソース	2	しろワイン	1	こしょう	0.01	しお	0.2	しお	0.08	こしょう	0.03	あかワイン	1	うすくちしょうゆ	3	あぶら	0.2 (き)	ツナ	10 (あ)	<b>ごまつな</b>	<b>30 (み)</b>	ホールコーン	10 (み)	ドレッシング クラス1ぼん		(やさしいっぱいわふう)																									
ぶたにく	25 (あ)	さわら	13 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	60 (き)	さけ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	30 (み)	しろみそ	4 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	20 (み)	あかみそ	1 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>いとこんにやく</b>	<b>30</b>	ゆずかじゅう	0.5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
むきえだまめ	5 (み)	さとう	2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
けずりぶし	2	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こいくちしょうゆ	4	でんぶん	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さとう	1.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ささみフレーク	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ほしわかめ	0.2 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
きゅうり	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
す	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすくちしょうゆ	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	0.8 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ひじき	1 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こなかつお	0.5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ゆかりこ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいくちしょうゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	0.8 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
とりにく	20 (あ)	ツナ	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベーコン	10 (あ)	チンゲンサイ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	50 (き)	にんじん	3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	30 (み)	こいくちしょうゆ	1.1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	20 (み)	さとう	1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	15 (み)	みりん	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あぶら	0.2 (き)	す	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
とりがらスープ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ポークパイオン	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすくちしょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しろワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
いかリング	40 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうが	0.3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
カレーこ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいくちしょうゆ	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さけ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
でんぶん	10 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あげあぶら	10 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶたにく	10 (あ)	こめ	65 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あぶらあげ	5 (あ)	さつまいも (サイコロ)	20 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>さといも</b>	<b>20 (き)</b>	しお	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だいこん	10 (み)	さけ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10 (み)	ごぼう	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごぼう	10 (み)	<b>かつおのあまからあんかけ</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<b>あおねぎ</b>	<b>5 (み)</b>	かつお (かくぎり)	40 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<b>つきこんにやく</b>	<b>15</b>	でんぶん	8.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あかみそ	8 (あ)	あげあぶら	4 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しろみそ	3 (あ)	こいくちしょうゆ	3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
けずりぶし	2	さとう	2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		しょうが	0.5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あぶらあげ	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
きりぼしだいこん	3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
にんじん	3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さやいんげん	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
けずりぶし	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいくちしょうゆ	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	0.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ミニゼリー	1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
(ようなし)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
うずらたまご	20 (あ)	さば	13 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あつあげ	30 (あ)	にんにく	0.05 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ちくわ	20 (あ)	トウバンジャン	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	45 (き)	こいくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だいこん	30 (み)	さけ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いたこんにやく	20	さとう	2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
けずりぶし	2	す	2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だしこんぶ	0.2	ごまあぶら	0.1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こいくちしょうゆ	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすくちしょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	1.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ささみフレーク	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
きりぼしだいこん	0.5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
キャベツ	15 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
にんじん	3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<b>ごまつな</b>	<b>5 (み)</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しろごま	0.4 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごまあぶら	0.1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすくちしょうゆ	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
さとう	1.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
す	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ベーコン	10 (あ)	ぎゅうミンチ	20 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
マカロニ (アルファベット)	6 (き)	かぼちや	25 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	20 (み)	たまねぎ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	20 (み)	グリーンピース	3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	15 (き)	パンこ	5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
むきえだまめ	5 (み)	マヨネーズ (ノンエッグ)	10 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	5 (み)	トマトケチャップ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
とりがらスープ	8	トマトピューレ	1 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ポークパイオン	2	ウスターソース	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しろワイン	1	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しお	0.2	しお	0.08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こしょう	0.03	あかワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
うすくちしょうゆ	3	あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ツナ	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<b>ごまつな</b>	<b>30 (み)</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ホールコーン	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ドレッシング クラス1ぼん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(やさしいっぱいわふう)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
<p>ひじきのつくだに</p> <p>すのもの</p> <p>さわらのゆずみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじやが</p>	<p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>いかリングあげ 2~3こ</p> <p>アップルパン</p> <p>スープに</p>	<p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>かつおのあまからあんかけ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>ごますあえ</p> <p>さばのピリからやき</p> <p>ごはん</p> <p>かんとうに</p>	<p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>かぼちやのミートグラタン</p> <p>コッペパン</p> <p>マカロニスープ</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

令和3年10月 **太子町学校給食だより**

こんげつ 今月の こんだてしょうかい 献立紹介

10月



**あき 秋においしい「さつまいも」と「里いも」**

**さつまいも**は江戸時代に伝わり、作られるようになりました。糖が多く甘い味でおなかの調子をよくする食物繊維やビタミンも多く含まれています。

**里いも**は、大昔の縄文時代に伝わったそうです。里で作られるので里いもと呼ばれます。いもの中では一番カロリーが少なく、ぬめり成分は免疫力を高めるといわれています。

11日「さつま汁」18日「大学いも」には町内でとれたさつまいも、27日の「豚汁」には町内でとれた里いもを使う予定です。

5日から13日までのサラダには、町内でとれた新鮮な**きゅうり**を使う予定です。

**7日 カレーライス**

みんなが大好きなカレーライス。給食センターでは約500人分ずつを大きな釜2台で作ります。肉や野菜を赤ワインとポークパイオンで煮込みます。りんご、はちみつ、生姜、ソース、ケチャップで味に深みを加えます。国内産の米粉を使ったカレールウとグリーンピースを入れ、さらに煮込んでできあがりです。食物アレルギーの原因となりやすい卵、牛乳、小麦を使わず、みんなが食べられることをめざして工夫したカレーです。

**13日 りっちゃんのサラダ**

小学校1年生の国語「サラダでげんき」の主人公、りっちゃんと動物たちが作ったサラダを給食でも作ります。いろいろな材料が入っているので、物語を思い出して食べましょう。しっかり食べてみんな元気になってください。