

<p>3(月)</p> <p>きゅうしよく 給食なし</p>	<p>4(火)</p> <p>きゅうしよく 給食なし</p>	<p>5(水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくじる</p> <table border="1"> <tr><td>とうふ</td><td>20 (あ)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>15 (き)</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>やきざかな</p> <table border="1"> <tr><td>さば</td><td>15 (あ)</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>1</td></tr> </table> <p>だいこんおろし</p> <table border="1"> <tr><td>だいこん</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> </table> <p>ごまあえ</p> <table border="1"> <tr><td>ささみフレーク</td><td>10 (あ)</td></tr> <tr><td>ごまつな</td><td>18 (み)</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>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>0.3 (き)</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.8</td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g</p> <p>572 28.9 18.6</p>	とうふ	20 (あ)	じゃがいも	15 (き)	ごぼう	10 (み)	にんじん	10 (み)	チンゲンサイ	10 (み)	えのきたけ	5 (み)	けずりぶし	2	だしこんぶ	0.5	さけ	0.5	うすくちしょうゆ	3.5	みりん	1	しお	0.2	さば	15 (あ)	さけ	1	だいこん	25 (み)	けずりぶし	1	うすくちしょうゆ	1.3	こいくちしょうゆ	0.8	みりん	1	ささみフレーク	10 (あ)	ごまつな	18 (み)	もやし	10 (み)	すりごま	1 (き)	うすくちしょうゆ	1.7	さとう	0.3 (き)	みりん	0.8	<p>6(木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>25 (あ)</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2 (み)</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td></tr> <tr><td>いか</td><td>15 (あ)</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10 (あ)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>45 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40 (み)</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.3 (き)</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.3 (き)</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>5</td></tr> <tr><td>でんぷん</td><td>1.5 (き)</td></tr> </table> <p>ごまあえ</p> <table border="1"> <tr><td>きりほしだいこん</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>5 (み)</td></tr> <tr><td>ごまつな</td><td>10 (み)</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>だいがくいも</p> <table border="1"> <tr><td>さつまいも</td><td>60 (き)</td></tr> <tr><td>くろごま</td><td>0.2 (き)</td></tr> <tr><td>あけあぶら</td><td>2 (き)</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>7 (き)</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>す</td><td>0.1</td></tr> </table> <p>626 24.3 13.6</p>	ぶたにく	25 (あ)	にんにく	0.2 (み)	しょうが	0.2 (み)	いか	15 (あ)	かまぼこ	10 (あ)	キャベツ	45 (み)	にんじん	15 (み)	チンゲンサイ	10 (み)	たまねぎ	40 (み)	あぶら	0.2 (き)	さけ	0.5	ごまあぶら	0.3 (き)	しお	0.25	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	ポークブイオン	5	でんぷん	1.5 (き)	きりほしだいこん	0.5 (み)	キャベツ	15 (み)	にんじん	5 (み)	ごまつな	10 (み)	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	さつまいも	60 (き)	くろごま	0.2 (き)	あけあぶら	2 (き)	さとう	7 (き)	こいくちしょうゆ	0.5	す	0.1	<p>7(金)</p> <p>コッパン ぎゅうにゅう</p> <p>クリームシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>20 (あ)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40 (き)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.7 (き)</td></tr> <tr><td>とりがらすープ</td><td>8</td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>20 (あ)</td></tr> <tr><td>ごなチーズ</td><td>2 (あ)</td></tr> <tr><td>バター</td><td>3 (き)</td></tr> <tr><td>こむぎこ</td><td>3 (き)</td></tr> <tr><td>だっしふんにゅう</td><td>2 (あ)</td></tr> <tr><td>なまクリーム</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>しろワイン</td><td>1</td></tr> </table> <p>コロッケ</p> <table border="1"> <tr><td>コロッケ</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>あけあぶら</td><td>6 (き)</td></tr> </table> <p>ごぼうサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ごぼう</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>ローズハム</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>しろごま</td><td>0.4 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.4 (き)</td></tr> </table> <p>チーズソフト</p> <table border="1"> <tr><td>チーズソフト</td><td>1 (あ)</td></tr> </table> <p>はっとうじょう! パンにつけて たべよう!</p> <p>697 27.5 30.1</p>	とりにく	20 (あ)	じゃがいも	40 (き)	たまねぎ	30 (み)	にんじん	10 (み)	むきえだまめ	5 (み)	しめじ	5 (み)	あぶら	0.7 (き)	とりがらすープ	8	ポークブイオン	3	ぎゅうにゅう	20 (あ)	ごなチーズ	2 (あ)	バター	3 (き)	こむぎこ	3 (き)	だっしふんにゅう	2 (あ)	なまクリーム	1 (き)	しお	0.4	こしょう	0.03	しろワイン	1	コロッケ	1 (き)	あけあぶら	6 (き)	ごぼう	10 (み)	ローズハム	5 (あ)	ごぼう	10 (み)	にんじん	5 (み)	きゅうり	10 (み)	ホールコーン	5 (み)	しろごま	0.4 (き)	うすくちしょうゆ	0.8	さとう	0.4 (き)	チーズソフト	1 (あ)
とうふ	20 (あ)																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	15 (き)																																																																																																																																																																																									
ごぼう	10 (み)																																																																																																																																																																																									
にんじん	10 (み)																																																																																																																																																																																									
チンゲンサイ	10 (み)																																																																																																																																																																																									
えのきたけ	5 (み)																																																																																																																																																																																									
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																									
だしこんぶ	0.5																																																																																																																																																																																									
さけ	0.5																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																									
みりん	1																																																																																																																																																																																									
しお	0.2																																																																																																																																																																																									
さば	15 (あ)																																																																																																																																																																																									
さけ	1																																																																																																																																																																																									
だいこん	25 (み)																																																																																																																																																																																									
けずりぶし	1																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1.3																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																									
みりん	1																																																																																																																																																																																									
ささみフレーク	10 (あ)																																																																																																																																																																																									
ごまつな	18 (み)																																																																																																																																																																																									
もやし	10 (み)																																																																																																																																																																																									
すりごま	1 (き)																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	1.7																																																																																																																																																																																									
さとう	0.3 (き)																																																																																																																																																																																									
みりん	0.8																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	25 (あ)																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.2 (み)																																																																																																																																																																																									
しょうが	0.2 (み)																																																																																																																																																																																									
いか	15 (あ)																																																																																																																																																																																									
かまぼこ	10 (あ)																																																																																																																																																																																									
キャベツ	45 (み)																																																																																																																																																																																									
にんじん	15 (み)																																																																																																																																																																																									
チンゲンサイ	10 (み)																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	40 (み)																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																									
さけ	0.5																																																																																																																																																																																									
ごまあぶら	0.3 (き)																																																																																																																																																																																									
しお	0.25																																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																																									
ポークブイオン	5																																																																																																																																																																																									
でんぷん	1.5 (き)																																																																																																																																																																																									
きりほしだいこん	0.5 (み)																																																																																																																																																																																									
キャベツ	15 (み)																																																																																																																																																																																									
にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																									
ごまつな	10 (み)																																																																																																																																																																																									
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																																																																																																																																																																																									
さつまいも	60 (き)																																																																																																																																																																																									
くろごま	0.2 (き)																																																																																																																																																																																									
あけあぶら	2 (き)																																																																																																																																																																																									
さとう	7 (き)																																																																																																																																																																																									
こいくちしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																									
す	0.1																																																																																																																																																																																									
とりにく	20 (あ)																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	40 (き)																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30 (み)																																																																																																																																																																																									
にんじん	10 (み)																																																																																																																																																																																									
むきえだまめ	5 (み)																																																																																																																																																																																									
しめじ	5 (み)																																																																																																																																																																																									
あぶら	0.7 (き)																																																																																																																																																																																									
とりがらすープ	8																																																																																																																																																																																									
ポークブイオン	3																																																																																																																																																																																									
ぎゅうにゅう	20 (あ)																																																																																																																																																																																									
ごなチーズ	2 (あ)																																																																																																																																																																																									
バター	3 (き)																																																																																																																																																																																									
こむぎこ	3 (き)																																																																																																																																																																																									
だっしふんにゅう	2 (あ)																																																																																																																																																																																									
なまクリーム	1 (き)																																																																																																																																																																																									
しお	0.4																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																									
しろワイン	1																																																																																																																																																																																									
コロッケ	1 (き)																																																																																																																																																																																									
あけあぶら	6 (き)																																																																																																																																																																																									
ごぼう	10 (み)																																																																																																																																																																																									
ローズハム	5 (あ)																																																																																																																																																																																									
ごぼう	10 (み)																																																																																																																																																																																									
にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																									
きゅうり	10 (み)																																																																																																																																																																																									
ホールコーン	5 (み)																																																																																																																																																																																									
しろごま	0.4 (き)																																																																																																																																																																																									
うすくちしょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																									
さとう	0.4 (き)																																																																																																																																																																																									
チーズソフト	1 (あ)																																																																																																																																																																																									

10(月)

スポーツの日

11(火)

コッパン ぎゅうにゅう

にんじんのポターージュ

ベーコン	10 (あ)
じゃがいも	40 (き)
たまねぎ	20 (み)
にんじん	20 (み)
ぎゅうにゅう	20 (あ)
ごなチーズ	2 (あ)
なまクリーム	1 (き)
だっしふんにゅう	2 (あ)
とりがらすープ	8
ポークブイオン	3
バター	3 (き)
こむぎこ	3.5 (き)
あぶら	0.5 (き)
しお	0.3
こしょう	0.03
しろワイン	2

とりつくねのケチャップあん

とりつくね	40 (あ)
でんぷん	8.1 (き)
あけあぶら	2 (き)
トマトケチャップ	4
トマトピューレ	1.2 (み)
さとう	0.8 (き)
こいくちしょうゆ	0.3
ウスターソース	0.4
あかワイン	0.2

ツナとごまつなのサラダ

ツナ	10 (あ)
ごまつな	30 (み)
ホールコーン	10 (み)
ドレッシング クラス1ぼん	(き)
(わふう)	

640 27.9 24.0

12(水)

ごはん ぎゅうにゅう

マーボーどうふ

とうふ	90 (あ)
ぶたミンチ	20 (あ)
たけのこ	15 (み)
あおねぎ	8 (み)
ほししいたけ	0.5 (み)
しょうが	0.5 (み)
にんにく	0.03 (み)
あかみそ	3 (あ)
はっちょうみそ	2 (あ)
トウバンジャン	0.12
テンメンジャン	0.5
こいくちしょうゆ	3
さとう	1 (き)
みりん	0.7
こしょう	0.03
ごまあぶら	0.3 (き)
でんぷん	1.5 (き)
さけ	0.4

ちゅうかあえ

ささみフレーク	5 (あ)
ごまつな	10 (み)
きりほしだいこん	1.2 (み)
もやし	10 (み)
しろごま	0.5 (き)
うすくちしょうゆ	2
さとう	1 (き)
す	1.1
みりん	0.5
ごまあぶら	10 (き)
ようからし	0.02

しゅうまい

しゅうまい	2 (こ)
(ポーク)	

612 25.7 19.0

13(木)

ごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくのすきに

ぶたにく	30 (あ)
とうふ	30 (あ)
はくさい	30 (み)
たまねぎ	30 (み)
にんじん	15 (み)
いとこんにやく	30
なましいたけ	8 (み)
あおねぎ	8 (み)
こいくちしょうゆ	5.2
さけ	1
さとう	3 (き)
あぶら	0.2 (き)
けずりぶし	2
みりん	0.5

あじのあまずあん

あじ	15 (あ)
さけ	1
でんぷん	5 (き)
あけあぶら	3 (き)
す	3
さとう	3 (き)
こいくちしょうゆ	3

さんしよくサラダ

にんじん	10 (み)
きゅうり	25 (み)
ホールコーン	10 (み)
ドレッシング クラス1ぼん	(き)
(サウザンアイルランド)	

629 28.9 18.3

14(金)

ライむぎしよくパン (ブルーベリー)

スープに

とりにく	20 (あ)
ベーコン	10 (あ)
じゃがいも	50 (き)
たまねぎ	30 (み)
キャベツ	20 (み)
にんじん	15 (み)
あぶら	0.2 (き)
とりがらすープ	6
ポークブイオン	3
お	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2.5
しろワイン	1

ミートビーンズ

ぎゅうミンチ	5 (あ)
ぶたミンチ	10 (あ)
だいず(ひきわり)	8 (あ)
たまねぎ	20 (あ)
にんじん	5 (み)
しお	0.02
こしょう	0.01
カレーこ	0.01
あかワイン	0.5
ウスターソース	0.8
こいくちしょうゆ	0.2
トマトケチャップ	4.3
トマトピューレ	0.7 (み)
あぶら	0.2 (き)
でんぷん	0.2 (き)

スライスチーズ

スライスチーズ	1 (あ)
---------	-------

キャベツソテー

キャベツ	20 (み)
あぶら	0.1 (き)
カレーこ	0.07
クミン	0.01
しお	0.15
こしょう	0.01

しよくパンに
ぐとやさいと
チーズをはさんで
たべよう!

571 27.6 15.4

17(月)

ごはん ぎゅうにゅう

かやくうどん

うどん	60 (き)
あぶらあげ	10 (あ)
かまぼこ	5 (あ)
はくさい	15 (み)
にんじん	10 (み)
あおねぎ	5 (み)
えのきたけ	5 (み)
けずりぶし	3
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	4
さけ	1
しお	0.1
みりん	1

いわしのたつたあげ

いわし	40 (あ)
しょうが	0.1 (み)
こいくちしょうゆ	1.2
さけ	0.8
さとう	0.8 (き)
ごまあぶら	0.1 (き)
とりがらすープ	6
あけあぶら	6 (き)

ひじきのつくだに

ひじき	1 (あ)
ごなかつお	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)

614 25.6 20.3

18(火)

コッパン ぎゅうにゅう

ポークシチュー

ぶたにく	25 (あ)
じゃがいも	30 (き)
たまねぎ	40 (み)
にんじん	20 (み)
しめじ	10 (み)
むきえだまめ	5 (み)
にんにく	0.05 (み)
とりがらすープ	6
ポークブイオン	3
こめこハヤシルウ	5
こめこハヤシルウ	5
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
でんぷん	0.5 (き)
あぶら	0.2 (き)

ポイルウイナー

ウイナ	1 (ぼん)
-----	--------

キャベツサラダ

ささみフレーク	5 (あ)
キャベツ	20 (み)
きゅうり	10 (み)
にんじん	5 (み)
きりほしだいこん	0.5 (み)
マヨネーズ クラス1ぼん	(き)

フルーツゼリー

みかんゼリー	1 (き)
--------	-------

620 25.9 23.6

19(水)

ごはん ぎゅうにゅう

とんじやが

ぶたにく	25 (あ)
じゃがいも	60 (き)
たまねぎ	30 (み)
にんじん	20 (み)
いとこんにやく	30
むきえだまめ	5 (み)
けずりぶし	2
こいくちしょうゆ	4
さとう	1.5 (き)
みりん	2
あぶら	0.2 (き)

ちぐさやき

とりミンチ	25 (あ)
たまご	25 (あ)
たまねぎ	10 (み)
にんじん	5 (み)
ごまつな	5 (み)
ひじき	0.3 (あ)
あぶら	0.2 (き)
さけ	0.5
こしょう	0.02
しお	0.15
うすくちしょうゆ	1.3
さとう	0.4 (き)

からしあえ

やきぶた	10 (あ)
キャベツ	10 (み)
ごまつな	20 (み)
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

618 30.9 17.6

20(木)

ごはん ぎゅうにゅう

とりにくの ごまふうみ

とりにく	30 (あ)
あつあげ	25 (あ)
さつまいも	50 (き)
にんじん	20 (み)
いとこんにやく	30
あぶら	0.2 (き)
こいくちしょうゆ	4.5
さとう	2.3 (き)
さけ	0.8
しろごま	0.3 (き)
すりごま	0.3 (き)
けずりぶし	2
みりん	1

かきあげ

ウイナ	10 (あ)
たまねぎ	15 (み)
ホールコーン	10 (み)
キャベツ	45 (み)
ちりめんじゃこ	2 (あ)
こむぎこ	12 (き)
しお	0.05
でんぷん	1 (き)
あけあぶら	7 (き)

びりからきゅうり

きゅうり	30 (み)
しろごま	0.6 (き)
こいくちしょうゆ	1.4
す	0.5
さとう	0.35 (き)
トウバンジャン	0.04
ごまあぶら	0.2 (き)

734 25.7 24.5

21(金)

ペビーパン ぎゅうにゅう

やきそば

ぶたにく	25 (あ)
いか	20 (あ)
やきそばめん	30 (き)
キャベツ	45 (み)
にんじん	20 (み)
もやし	15 (み)
ピーマン	5 (み)
あぶら	0.4 (き)
こしょう	0.03
ウスターソース	6
トマトケチャップ	2
こいくちしょうゆ	0.6

とりにくのバーベキューソース

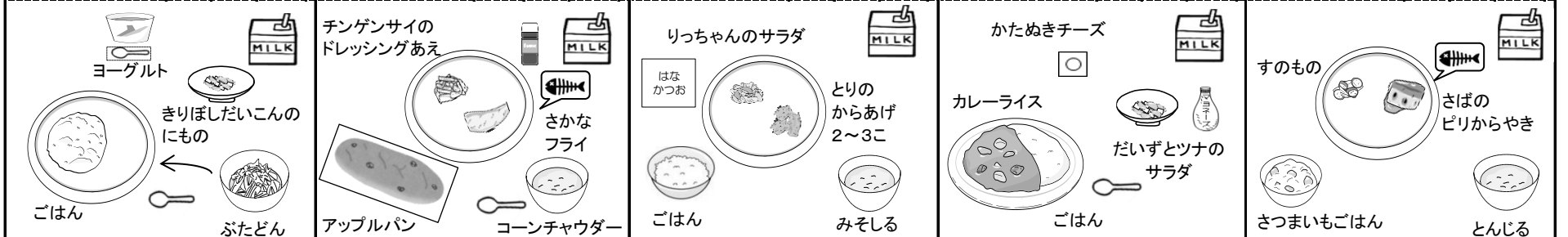
とりにく	1 (あ)
りんごピューレ	2 (み)
しょうが	0.1 (み)
にんにく	0.02 (み)
こいくちしょうゆ	2.6
さけ	1.2
さとう	1.8 (き)
でんぷん	0.3 (き)

ツナとほうれんそうのサラダ

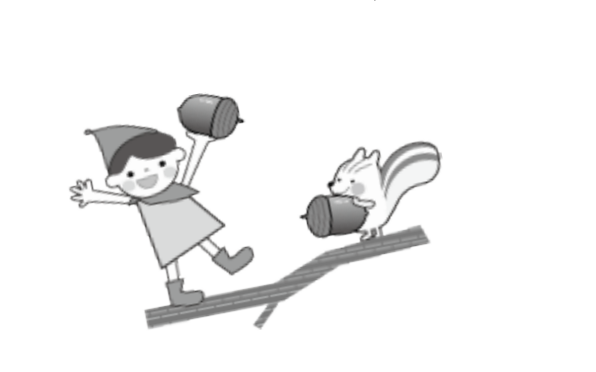
ツナ	5 (あ)
ほうれんそう	30 (み)
ホールコーン	10 (み)
ドレッシング クラス1ぼん	(き)
(わふう)	

652 35.9 26.5

24(月) ごはん きゅうにゆう ぶたどん ぶたにく 45 (あ) たまねぎ 50 (み) しょうが 0.4 (み) あおねぎ 8 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 8 (み) いとこんにやく 25 さけ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 5 さとう 3 (き) あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 598 29.4 13.2	25(火) アップルパン きゅうにゆう コーンチャウダー さかなフライ ベーコン 10 (あ) ホキ 1 (きれあ) じゃがいも 30 (き) さけ 1 たまねぎ 20 (み) こむぎこ 4 (き) ホールコーン 15 (み) しお 0.1 にんじん 10 (み) こしょう 0.01 むきえだまめ 6 (み) パンこ 7 (き) とりがらスープ 8 あげあぶら 7 (き) ポークパイオン 3 のうこうソース クラスIIぼん きゅうにゆう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゆう 2 (あ) パター 3 (き) こむぎこ 3 (き) ツナ 5 (あ) あぶら 0.7 (き) チンゲンサイ 20 (み) しお 0.3 にんじん 5 (み) うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.2 (き) さとう 1.1 (き) こしょう 0.02 みりん 0.3 しろワイン 1 す 1 チンゲンサイのドレッシングあえ 698 29.8 27.8	26(水) ごはん きゅうにゆう みそしる とりのからあげ あぶらあげ 5 (あ) とりにく 50 (あ) どうふ 20 (あ) しょうが 0.8 (み) こまつな 10 (み) にんにく 0.02 (み) かぼちゃ 30 (み) こいくちしょうゆ 2.2 たまねぎ 15 (み) さとう 0.8 (き) けずりぶし 2 さけ 0.8 あかみそ 8 (あ) でんぶん 10 (き) しろみそ 2 (あ) あげあぶら 5 (き) りっちゃんのサラダ ロースハム 10 (あ) しお 0.08 キャベツ 15 (み) こいくちしょうゆ 0.9 きゅうり 5 (み) す 1 にんじん 3 (み) さとう 1.6 (き) ホールコーン 5 (み) こしょう 0.01 トマト 5 (み) はなかつお クラスIふくら (あ) きざみこんぶ 0.2 (あ) 684 27.4 24.6	27(木) ごはん きゅうにゆう カレーライス だいずとツナのサラダ ぶたにく 25 (あ) ツナ 5 (あ) じゃがいも 40 (き) だいず 3 (あ) たまねぎ 40 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 20 (み) にんじん 8 (み) りんごピューレ 5 (み) こいくちしょうゆ 0.9 しょうが 0.1 (み) さとう 0.5 (き) とりがらスープ 6 さとう 0.35 にんにく 0.05 (み) みりん 0.35 ポークパイオン 2 マヨネーズ クラスIIぼん (き) あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き) 647 24.5 21.4	28(金) きゅうにゆう とんじる さつまいもごはん ぶたにく 10 (あ) さつまいも 65 (き) あぶらあげ 5 (あ) こめ 20 (き) はくさい 15 (み) さつまいも (サイコロ) だいこん 10 (み) しお 0.7 にんじん 10 (み) しお 0.7 ごぼう 10 (み) さけ 2 あおねぎ 5 (み) さばの つきこんにやく 15 ピリからやき あかみそ 8 (あ) さば 1 (きれあ) しろみそ 2 (あ) にんにく 0.05 (み) けずりぶし 2 トウバンジャン 0.15 さとう 0.5 (き) こいくちしょうゆ 2 さきみフレーク 10 (あ) さけ 1 ほしわかめ 0.2 (あ) さとう 2 (き) きゅうり 20 (み) す 2 す 1.6 ごまあぶら 0.1 (き) さとう 1 (き) うすくちしょうゆ 0.9 みりん 0.4 578 30.0 19.1
---	---	--	--	--

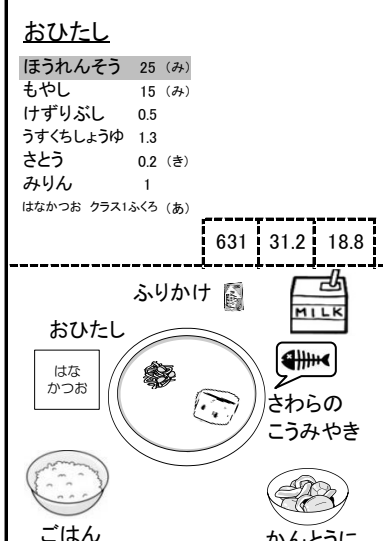


31(月) ごはん きゅうにゆう かんとうに さわらのこうみやき うずらたまご 20 (あ) さわら 1 (きれあ) あつあげ 30 (あ) こいくちしょうゆ 3 ちくわ 20 (あ) さとう 2 (き) じゃがいも 45 (き) さとう 0.5 (み) だいこん 30 (み) ゆずかじゅう 1 いたこんにやく 20 す 1 けずりぶし 2 でんぶん 0.2 (き) だしこんぶ 0.2 こいくちしょうゆ 2.8 うすくちしょうゆ 1.8 みりん 2.2 ふりかけ 1 (き) さとう 1.5 (き) (こんぶ) おひたし ほうれんそう 25 (み) もやし 15 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラスIふくら (あ) 631 31.2 18.8



【栄養三色】 赤 (あ) ち ぎんにく ほね たの もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにゆうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻 黄 (き) ねつ ちから たの もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こむぎいもち あぶらごとう 穀類・芋・油・砂糖 みどり (み) からだ ちやうしん とのこ たの もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさいい くだもの 野菜・果物	【10月分平均栄養量】 <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">しつ %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">てつ mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A μgRAE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>13~20 ※1</td> <td>20~30 ※2</td> <td>350</td> <td>3.0</td> <td>200</td> <td>0.40</td> <td>0.40</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>635</td> <td>17.8</td> <td>29.7</td> <td>401</td> <td>3.7</td> <td>261</td> <td>0.49</td> <td>0.57</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン				A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	635	17.8	29.7	401	3.7	261	0.49	0.57	30
エネルギー kcal	たんぱく質 %						しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン																						
		A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg																											
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25																								
635	17.8	29.7	401	3.7	261	0.49	0.57	30																								

【10月分平均栄養量】 エネルギー kcal 650 たんぱく質 % 13~20 ※1 しつ % 20~30 ※2 カルシウム mg 350 てつ mg 3.0 ビタミン A μgRAE 200 B1 mg 0.40 B2 mg 0.40 C mg 25	※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%
---	---



※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。

令和4年10月 太子町学校給食だより

食べ物を大切にしよう

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間

26日 りっちゃんのサラダ

しょうがっこうねんせい こくご 小学校1年生の国語「サラダでげんき」の中で、主人公のりっちゃんや動物たちが作ったサラダが給食に登場します！いろいろな材料が入っているので、物語を思い出しながら食べましょう。しっかり食べて、みなさんも元気になってくださいね♪

10月に使用する「さつまいも」と13日~28日に使用する「きゅうり」は太子町で作られたものです♪

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

