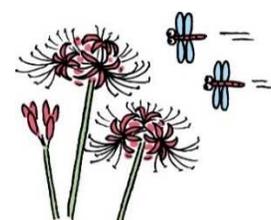


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<p>△ 牛乳 710kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>野菜炒め</p> <p>△ 豚肉 64.8 □ 玉ねぎ 43.2</p> <p>□ キャベツ 42 △ 高野豆腐 1.2</p> <p>□ 人参 3.6 □ にんにく 0.6</p> <p>□ しょうが 1.2 ○ 砂糖 1.8</p> <p>みりん 1.2 みそ 2.4</p> <p>○ ごま油 0.24 ケチャップ</p> <p>こいくち ウスターソース</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4</p> <p>○ こんにやく 11 □ 大根 22</p> <p>□ チンゲン菜 8.8 □ ねぎ 5.5</p> <p>□ 人参 6.6 □ 酒 1.57</p> <p>みりん 0.63 こいくち</p> <p>うすくち だし</p> <p>豆乳プリン</p>	<p>△ 牛乳 641kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ にくまんじゅう</p> <p>○ 揚げ油 4.2</p> <p>ひすの中華和え</p> <p>□ なす 44 △ ささみフレーク 9.9</p> <p>□ にんにく 0.22 □ しょうが 0.44</p> <p>みりん 4.95 酒 0.55</p> <p>○ 砂糖 0.99 ○ ごま油 0.11</p> <p>酢 こいくち</p> <p>トウバンジャン</p> <p>ロウペンタン</p> <p>△ 豚肉 16.5 □ もやし 22</p> <p>□ エリンギ 5.5 □ 白菜 24.2</p> <p>□ 人参 11 □ ねぎ 3.3</p> <p>□ しょうが 0.44 ○ 片栗粉 1.1</p> <p>中華だし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 693kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>肉豆腐</p> <p>△ 豆腐 84 △ 豚肉 12</p> <p>△ 牛肉 18 ○ こんにやく 24</p> <p>□ 玉ねぎ 84 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 12 ○ 砂糖 3.84</p> <p>酒 1.8 こいくち</p> <p>切干し大根と枝豆のサラダ</p> <p>□ 切干し大根 2 □ 小松菜 20</p> <p>□ キャベツ 11 □ えだまめ 10</p> <p>□ 人参 5.5 □ コーン 4.4</p> <p>○ 砂糖 0.55 ○ ごま油 0.3</p> <p>酢 こいくち</p> <p>梨</p> <p>7フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 639kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ いわしのうま煮</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>△ 豚肉 21.6 □ ゴーヤ 16.8</p> <p>□ もやし 16.8 □ 人参 3.6</p> <p>△ 高野豆腐 3.24 △ 卵 13.2</p> <p>○ ごま油 0.22 酒 1.08</p> <p>△ かつお節 0.54 こしょう</p> <p>塩 こいくち</p> <p>小松菜のみぞ汁</p> <p>□ 小松菜 11 □ 玉ねぎ 25.3</p> <p>□ 人参 9.9 △ 油揚げ 3.3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 623kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○ 米 84 △ とうり肉 36</p> <p>□ 玉ねぎ 42 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 6 ○ 米油 0.6</p> <p>ケチャップ 塩</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ウスターソース</p> <p>かぼちゃ豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 11 □ 玉ねぎ 27.5</p> <p>□ かぼちゃ 35.2 コンソメ</p> <p>□ しめじ 5.5 豆乳ルウ</p> <p>△ 豆乳 20.9 こしょう</p>												
<p>9</p> <p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>○ 砂糖 2.76 みりん 1.32</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>大豆とじゃこのひじき煮</p> <p>△ とうり肉 9.6 △ ひじき 2.4</p> <p>△ 大豆 9.6 ○ こんにやく 12</p> <p>□ いんげん 4.8 □ 人参 6</p> <p>△ 油揚げ 2.4 △ ちりめんじゃこ 1.8</p> <p>□ ごぼう 7.2 ○ 米油 0.6</p> <p>○ 砂糖 2.04 酒 0.6</p> <p>みりん 0.6 こいくち だし</p> <p>きのこのみぞ汁</p> <p>△ 豆腐 22 □ えのきたけ 8.8</p> <p>□ しめじ 7.7 □ ねぎ 4.4</p> <p>○ 麩 1.76 みそ だし</p>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 676kcal</p> <p>○ わかめご飯</p> <p>冷やしサラダうどん</p> <p>○ うどん 108 □ きゅうり 30</p> <p>□ キャベツ 14.4 □ 人参 12</p> <p>△ 糸かまぼこ 12 □ コーン 6</p> <p>□ 梅肉 0.72 ○ 砂糖 0.6</p> <p>梅酢 0.36 うすくち</p> <p>めんつゆ(小袋)</p> <p>れんこんはさみ揚げ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>大皿にうどんを入れ、きゅうりなどの具をのせて、配ってください。食べる時に、小袋のめんつゆをかけてくださいね</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 762kcal</p> <p>セルフサンド</p> <p>○ 食パン2枚</p> <p>△ ツナ 27.5 □ きゅうり 16.5</p> <p>□ キャベツ 16.5</p> <p>△ スライスチーズ</p> <p>マヨネーズ</p> <p>カレーシチュー</p> <p>△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 48</p> <p>□ 人参 14.4 ○ じゃがいも 36</p> <p>△ 大豆 12 ○ 片栗粉 0.36</p> <p>塩 こしょう</p> <p>こいくち コンソメ</p> <p>カレールウ カレー粉</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 牛肉コロッケ</p> <p>○ 揚げ油 9.6</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5</p> <p>ゆかり 0.66 うすくち</p> <p>ほうれん草のすまし汁</p> <p>□ ほうれん草 16.5 □ えのきたけ 8.8</p> <p>○ 麩 2.2 □ ねぎ 5.5</p> <p>みりん 0.84 だし</p> <p>うすくち</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 639kcal</p> <p>親子丼</p> <p>○ 米 96 △ とうり肉 24</p> <p>□ 玉ねぎ 120 □ 人参 12</p> <p>△ かまぼこ 12 □ ねぎ 12</p> <p>△ 卵 36 酒 1.56</p> <p>みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18</p> <p>うすくち ○ 片栗粉 0.48</p> <p>こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 33 □ きゅうり 13.2</p> <p>□ 小松菜 8.8 □ たくあん 6.6</p> <p>○ 砂糖 0.55 △ かつお節 0.55</p> <p>うすくち</p>												
<p>16</p> <p>敬老の日</p> 	<p>17</p> <p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>昆布とツナの焼き込みご飯</p> <p>○ 米 90 △ 刻み昆布 1.8</p> <p>□ 人参 14.4 △ ツナ 24</p> <p>○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.36</p> <p>こいくち</p> <p>ささみあえ</p> <p>△ ささみフレーク 5.5 □ きゅうり 27.5</p> <p>□ キャベツ 22 ○ 砂糖 0.99 酢</p> <p>□ レモン 0.39 こいくち うすくち</p> <p>お月見汁</p> <p>○ 里いも 22 □ 大根 24.2</p> <p>□ ねぎ 3.3 □ 人参 5.5</p> <p>△ 油揚げ 5.5 酒 1.57</p> <p>みりん 0.63 うすくち だし</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 640kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ みりん 0.48</p> <p>ワイン 0.48 コンソメ</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ウスターソース こいくち</p> <p>じゃがいものソテー</p> <p>○ じゃがいも 50.4 □ 玉ねぎ 12</p> <p>□ 人参 9.6 パセリ</p> <p>△ ポークウインナー 6 コンソメ</p> <p>○ 米油 0.12 塩 こしょう</p> <p>ジュリエヌスープ</p> <p>△ とうり肉 8.8 □ キャベツ 33</p> <p>□ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 5.5</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 788kcal</p> <p>ひき肉と野菜のカレー</p> <p>○ 米 108 △ 豚ひき肉 16.8</p> <p>△ 牛ひき肉 4.8 □ かぼちゃ 37.2</p> <p>□ なす 16.8 □ 玉ねぎ 81.6</p> <p>□ ピーマン 4.32 ワイン 2.16</p> <p>□ にんにく 0.22 こいくち</p> <p>カレールウ こしょう</p> <p>ウスターソース コンソメ</p> <p>カレー粉</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 44 □ きゅうり 5.5</p> <p>□ コーン 4.4 ○ 米油 0.44</p> <p>○ オリーブ油 0.22 ○ 砂糖 0.66</p> <p>酢 塩</p> <p>こしょう マヨネーズ</p>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 691kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>カツオカツ</p> <p>○ 揚げ油 7.2</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6</p> <p>□ ごぼう 24 ○ こんにやく 18</p> <p>□ いんげん 6 △ ちくわ 6</p> <p>○ 砂糖 2.4 みりん 0.36</p> <p>酒 0.96 こいくち</p> <p>秋なすのみぞ汁</p> <p>□ なす 22 □ 人参 5.5</p> <p>□ 玉ねぎ 22 △ 油揚げ 4.4</p> <p>みそ だし</p>												
<p>23</p> <p>振替休日</p> 	<p>24</p> <p>△ 牛乳 674kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ 酒 2.4</p> <p>○ 片栗粉 7.8 ○ 揚げ油 7.2</p> <p>酒 3.6 ○ 砂糖 4.8</p> <p>塩 コチュジャン</p> <p>こいくち ケチャップ</p> <p>ナムル</p> <p>□ もやし 27.5 □ 人参 5.5</p> <p>□ きゅうり 33 ○ すりごま 0.44</p> <p>○ ごま油 0.55 こいくち</p> <p>酢 塩</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.88 □ 玉ねぎ 22</p> <p>□ チンゲン菜 16.5 □ えのきたけ 11</p> <p>中華だし こしょう</p>	<p>25</p> <p>△ 牛乳 665kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ねぎ入りたまご焼き</p> <p>おかかあえ</p> <p>□ きゅうり 33 □ キャベツ 22</p> <p>△ かつお節 1.1 ○ 砂糖 0.99</p> <p>こいくち</p> <p>肉じゃが</p> <p>○ じゃがいも 96 △ 牛肉 18</p> <p>△ 豚肉 12 ○ こんにやく 24</p> <p>□ 玉ねぎ 84 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 12 ○ 砂糖 2.88</p> <p>酒 1.8 こいくち</p>	<p>26</p> <p>△ 牛乳 721kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>白身魚のレモンソース揚げ</p> <p>△ ホキ ○ 小麦粉 2.4</p> <p>○ 片栗粉 2.4 ○ 揚げ油 8.4</p> <p>□ レモン 2.64 ○ 砂糖 3.6</p> <p>こいくち</p> <p>切干し大根の食め煮</p> <p>△ とうり肉 7.2 □ 切干し大根 3.6</p> <p>△ 高野豆腐 1.8 △ 平天 4.8</p> <p>○ こんにやく 10.8 □ いんげん 4.8</p> <p>□ 人参 12 ○ 米油 0.6</p> <p>○ 砂糖 1.38 酒 0.6</p> <p>みりん 0.6 こいくち だし</p> <p>さつまいものみぞ汁</p> <p>○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22</p> <p>□ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 5.5</p> <p>みそ だし</p>	<p>27</p> <p>△ 牛乳 684kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しつとひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.25 ○ 炒りごま 0.58</p> <p>△ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92</p> <p>みりん 3.46 こいくち</p> <p>こまつなあえ</p> <p>□ 小松菜 16.5 □ キャベツ 33</p> <p>△ ツナ 11 ○ 砂糖 1.65</p> <p>○ ごま油 0.44 酢 こしょう</p> <p>うすくち 塩</p> <p>とふの粉の煮物</p> <p>△ とふの粉 18 △ とうり肉 18</p> <p>□ 白菜 60 □ 大根 30</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 6</p> <p>△ 油揚げ 6 酒 0.84</p> <p>○ 砂糖 3 こいくち</p> <p>みりん 0.84 だし</p>												
<p>30</p> <p>△ 牛乳 672kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>大芋いも2個</p> <p>○ さつまいも ○ 砂糖 6.05</p> <p>○ 片栗粉 0.49 うすくち</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>△ 豚肉 30 □ ピーマン 14.4</p> <p>□ たけのこ 7.2 □ 玉ねぎ 19.2</p> <p>○ こんにやく 14.4 □ にんにく 0.48</p> <p>○ 米油 0.24 ○ こいくち 砂糖 1.68</p> <p>○ 片栗粉 0.72 ○ ごま油 0.18</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ ワンタン 16.5 □ 人参 8.8</p> <p>□ もやし 9.9 □ ねぎ 3.3</p> <p>□ 玉ねぎ 16.5 中華だし こしょう</p>	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <th>しょくひん 食品 グループ</th> <th>○..おもにエネルギーの もとになる食品</th> <th>△..おもに体をつくる もとになる食品</th> <th>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</th> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>しつ 脂質</td> <td>むきしつ 無機質 (カルシウム)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>むきしつ 無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> </table>				しょくひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品	えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)		たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
しょくひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品													
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)													
	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン													

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。