

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
献立名	秋野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 型抜きチーズ	ご飯 牛乳 鰯の生煮焼き 人参しりしり 鶏つくねのちゃんこ汁	コッペパン 飛騨ワインナーのソテー キャベツのサラダ ボークビーンズ	ご飯 牛乳 蓮根のはさみ揚げ 里芋のそぼろ煮 月見汁 お月見ゼリー	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ごぼうのサラダ オニオンスープ	ご飯 牛乳 チヂミ チャプチェ 小松菜のピリ辛スープ	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 大根の柚子香和え 茄子の味噌汁	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃコロッケ ポパイサラダ 豆乳キャラットポタージュ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 金平ごぼう 里芋入りけんちん汁 さつまいもと栗のタルト (豆乳)	ご飯 牛乳 赤魚の唐揚げ 厚揚げの味噌炒め 沢煮椀	ご飯 牛乳 鶏肉のおろしポン酢かけ 磯のクリームソースかけ ツナコーンポテト ベーコンと野菜のスープ	コッペパン 牛乳 鰯のクリームソースかけ ツナコーンポテト ベーコンと野菜のスープ	ご飯 牛乳 鉄火料理まんじゅう (2個) 豚キムチ 春雨スープ	ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き きゅうりとさきみのさつまいも のっぺい汁
材料名および使用量 (g)	米 95	米 95	コッペパン 70	米 95	米 95	米 95	米 95	コッペパン 70	米 95	米 95	米 95	コッペパン 70	米 95	米 95
	鶏肉 45	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	ブルーベリージャム 15	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	さつまいも 35	鰯 40	飛騨ワインナー (鶏・豚) 40	蓮根のはさみ揚げ (鶏) 60	鶏肉 70	チヂミ 50	鯖 60	牛乳 1本	ハンバーグ (鶏・豚) 80	赤魚 60	鶏肉 70	鰹 60	豚肉 50	鰯 (でん粉付き) 50
	れんこん 10	0.1		なたね油 6	塩 0.3	さきみ 3	濃口しょうゆ 5		なたね油 0.2	濃口しょうゆ 2	塩麴 3	塩麴 0.3	なたね油 3.5	なたね油 5
	玉葱 40	5			胡椒 0.04	砂糖 1.2	みりん 2		かぼちゃコロッケ 60	酒 0.5	大根 15	胡椒 0.02	さきみ 2	さきみ 3.5
	じゃがいも 25	1	キャベツ 30		米粉 5	酒 0.8	2		なたね油 6	塩 0.3	濃口しょうゆ 3	酒 0.2	砂糖 0.5	砂糖 2
	人参 15	1	人参 10	里芋 30	玉葱 3	ごま油 0.3	2		玉葱 5	塩 0.15	濃口しょうゆ 1.5	マッシュルーム 3	みりん 0.5	みりん 0.5
	しめじ 5	でん粉 0.2	とうもろこし 10	豚挽肉 20	なたね油 0.01	ジンジャーパウダー 0.01	0.01	ほうれん草 15	みりん 15	酢 0.1	ゆず果汁 1	白ねぎ 8	でん粉 0.2	でん粉 0.2
	トマト 15		ドレッシング (イタリアン) 6	なたね油 0.01	なたね油 0.2	乾燥にんにく 0.01	0.2	とうもろこし 1.5	乾燥にんにく 0.2	米粉 3	みりん 1	濃口しょうゆ 0.7	きゅうり 20	きゅうり 20
	なたね油 1			砂糖 1	濃口しょうゆ 2	春雨 5	30	オリーブ油 0.7	でん粉 0.5	でん粉 3	大根 20	豆腐 0.6	さきみ 15	さきみ 15
	米粉 5			濃口しょうゆ 0.2	砂糖 2	牛肉 20	15	砂糖 0.7	オリーブ油 0.7	厚揚げ 35	キャベツ 20	塩 0.3	人参 10	人参 10
材料名および使用量 (g)	カレー粉 0.8	15	豚肉 30	みりん 1	みりん 2	玉葱 25	5	白ワイン 1.8	砂糖 0.02	鶏肉 15	濃口しょうゆ 0.4	ツナ 20	濃口しょうゆ 0.4	ごま油 0.9
	とんかつソース 5.5	0.6	大豆 (ドライ) 20	お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	人参 5	20	ゆず果汁 0.5	胡椒 0.02	玉葱 15	きざみ海苔 0.3	豆腐 0.6	豆腐 0.6	ごま油 0.9
	トマトグチャップ 1.5	2.5	じゃがいも 60	鶏つくね 30	鶏つくね 30	干しいたけ 0.5	0.5	みりん 1		人参 5		油揚げ 4	油揚げ 4	砂糖 0.8
	塩 1.5	0.01	玉葱 25	豆腐 25	豆腐 25	なたね油 0.01	0.01	茄子 20		なたね油 0.2		砂糖 0.7	砂糖 0.7	塩 0.3
	赤ワイン 0.5	0.02	人参 25	濃口しょうゆ 6	濃口しょうゆ 6	胡椒 0.01	0.01	豆腐 30		濃口しょうゆ 1		塩 0.3	塩 0.3	胡椒 0.01
	ジンジャーパウダー 0.4		グリンドーズ 5	鶏つくね 35	鶏つくね 35	砂糖 0.02	0.02	油揚げ 4		さきみ 0.6		胡椒 0.02	胡椒 0.02	胡椒 0.01
	砂糖 2.5		なたね油 1.2	豆腐 25	豆腐 25	酒 0.2	2	油揚げ 3		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
	乾燥にんにく 0.1		砂糖 3	油揚げ 4	油揚げ 4	濃口しょうゆ 1.8	0.01	玉葱 4		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
	チキンブイヨン 適量		塩 0.3	濃口しょうゆ 5	濃口しょうゆ 5	胡椒 0.01	0.01	玉葱 20		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
			胡椒 0.02	濃口しょうゆ 0.3	濃口しょうゆ 0.3	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本			お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
	海藻ミックス 1.5			お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
	きゅうり 10			お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
	とうもろこし 6			お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
	ドレッシング (和風) 6			お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
	型抜きチーズ 15			お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
材料名および使用量 (g)				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
材料名および使用量 (g)				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
材料名および使用量 (g)				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
材料名および使用量 (g)				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
材料名および使用量 (g)				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
材料名および使用量 (g)				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6
				お月見ゼリー 45	お月見ゼリー 45	乾燥にんにく 0.01	0.01	玉葱 10		さきみ 0.6		豆腐 0.6	豆腐 0.6	豆腐 0.6

材料名および使用量 (g)

給食では未利用魚の「ばら」を使ったフライ、味噌汁にはかぶを葉っぱまで使用し提供します。水質が良い場所で獲れたばらは臭みが少なく、脂がのっていて、おいしい魚です。また、かぶの葉は、根よりビタミンやカルシウムが多く含まれ手軽に栄養を摂ることができず。普段捨てられてしまいがちな食材の良さを味わって、食品ロスについて考えてみましょう。

③

10月 いきいき

※給食献立の中から紹介しています。

昔のアニメに出てくる「ポパイ」というキャラクターは、ほうれん草を食べてパワーアップ！ほうれん草は、鉄分やビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子を整えてくれる野菜です。

皆さんも、ほうれん草を食べてパワーチャージしてみませんか？

- ①ベーコンは、食べやすい大きさに切っておく。
- ②じゃがいも・パプリカは、一口大に切っておく。
- ③玉葱は、5mm幅に切っておく。
- ④人参は、3mm幅のいちよう切りにする。
- ⑤セロリは3mm幅に切っておく。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑦じゃがいも、人参、パプリカ、セロリ、玉葱を入れて炒める。
- ⑧水、ポークブイヨンを入れて煮込み、アクをとる。
- ⑨トマト、Aを入れて仕上げる。

$$\vdots$$

伊丹市産茄子を使用予定です！

ホームページに
直接アクセス!!

