

| 日・曜            | 1日(火)                                                                                                                                              | 2日(水)                                                                                                                                                                                                                                            | 3日(木)                                                                                                                                                                                                                                                            | 4日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7日(月)                                                                                                                                                                                                               | 8日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて           | ごはん<br>ポークチャップ<br>オニオンスープ<br>牛乳                                                                                                                    | ツナサンド<br>せわりコッペパン<br>ツナソテー<br>スライスチーズ<br>ポトフ<br>なしゼリー<br>牛乳                                                                                                                                                                                      | ごはん<br>あつやきたまご<br>ぎゅうにくのあまからに<br>のっぺいじる<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>とりじゃが<br>ほうれんそうのあえもの<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ごはん<br>さんまのすだちおろしに<br>れんこんのきんぴら<br>ゆばのすましじる<br>牛乳                                                                                                                                                                   | ごはん<br>とりにくのスタミナのため<br>さつまじる<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ミンチカツバーガー<br>バーガーパン<br>レバーいりミンチカツ<br>(とんかつソース<br>クラス1本)<br>キャロットソテー<br>トマトスープ<br>ブルーベリーゼリー<br>牛乳                                                                                                                                                                                     | ごはん<br>きりほしだいこんと<br>ぶたにくのいために<br>けんちんじる<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ごはん<br>ハンバーグのソースかけ<br>バジルポテト<br>チンゲンサイのスープ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                             | くりそぼろごはん<br>ごはん<br>くりそぼろごはんのぐ<br>ししゃものいそべあげ<br>ごじる<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | こがたコッペパン<br>いちごジャム<br>やきビーフン<br>だいこんとハムのサラダ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>ブルコギ<br>トック<br>(卵除去食対応)<br>牛乳<br>                                                                                                                                                                                                                                                             | こめこのきのこ<br>カレーライス<br>ごぼうサラダ<br>(マヨネーズ<br>クラス1本)<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| こんだてのざいりょう (g) | こめ 70 □                                                                                                                                            | コッペパン 50 □                                                                                                                                                                                                                                       | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                          | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                             | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | バーガーパン 50 □                                                                                                                                                                                                                                                                          | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | コッペパン 40 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | こめ 70 □                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | ぶた肉 35 ○<br>たまねぎ 35 △<br>しめじ 10 △<br>にんじん 10 △<br>ピーマン 5 △<br>サラダ油 0.5 □<br>トマトケチャップ 5<br>ウスターソース 5<br>砂糖 0.7 □<br>赤ワイン 0.3<br>塩 0.02<br>こしょう 0.01 | ツナ 20 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 5 △<br>サラダ油 0.2 □<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>スライスチーズ 15 ○<br>チキンフランク 25 ○<br>じゃがいも 50 □<br>たまねぎ 40 △<br>だいこん 20 △<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 15 △<br>セロリ 3 △<br>サラダ油 1 □<br>塩 0.01<br>こしょう 0.01<br>とりがらスープ 50<br>なしゼリー 30 △ | あつやきたまご 50 ○<br>牛肉 20 ○<br>ごぼう 10 △<br>にんじん 5 △<br>サラダ油 0.2 □<br>濃口しょうゆ 1.3<br>砂糖 0.4<br>酒 0.3<br>とうふ 30 ○<br>さといも 20 □<br>だいこん 20 △<br>にんじん 10 △<br>しめじ 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 5<br>酒 0.2<br>ジンジャーパウダー 0.03<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.30<br>牛乳 1本 ○ | とり肉 35 ○<br>ちくわ 15 ○<br>じゃがいも 50 □<br>たまねぎ 30 △<br>にんじん 20 △<br>いとこんにゃく 15 △<br>ごぼう 10 △<br>グリーンピース 5 △<br>サラダ油 1 □<br>砂糖 3 □<br>濃口しょうゆ 7<br>みりん 0.5<br>水 50<br>ほうれんそう 30 △<br>にんじん 5 △<br>淡口しょうゆ 1.2<br>砂糖 0.3 □<br>牛乳 1本 ○<br> | さんまの 40 ○<br>すだちおろしに<br>れんこん 20 △<br>にんじん 10 △<br>サラダ油 0.2 □<br>砂糖 1 □<br>濃口しょうゆ 1.5<br>ゆば 3 ○<br>とり肉 15 ○<br>とうふ 30 □<br>たまねぎ 35 △<br>にんじん 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 5<br>塩 0.1<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.60<br>牛乳 1本 ○ | とり肉 35 ○<br>たまねぎ 25 △<br>にんじん 10 △<br>たけのこ 10 △<br>にら 3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>オイスターソース 1<br>濃口しょうゆ 3<br>砂糖 1.5 □<br>酒 1<br>ジンジャーパウダー 0.03<br>ガーリックパウダー 0.03<br>トマト 20 △<br>ベーコン (バラ) 10 ○<br>しょういんげんまめ (ドライ) 15 □<br>たまねぎ 35 △<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 10 △<br>トマトケチャップ 6<br>塩 0.7<br>こしょう 0.01<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.30<br>ブルーベリーゼリー 40 □<br>牛乳 1本 ○ | レバーいりミンチカツ 50 ○<br>天ぷら油 5 □<br>とんかつソース (クラス用) 4<br>にんじん 15 △<br>サラダ油 0.2 □<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>トマト 20 △<br>ベーコン (バラ) 10 ○<br>しろいんげんまめ (ドライ) 15 □<br>たまねぎ 35 △<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 10 △<br>トマトケチャップ 6<br>塩 0.7<br>こしょう 0.01<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.30<br>ブルーベリーゼリー 40 □<br>牛乳 1本 ○ | きりほしだいこん 3 △<br>ぶた肉 30 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>しろねぎ 3 △<br>干ししいたけ 0.3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>砂糖 1.5 □<br>濃口しょうゆ 3<br>濃口しょうゆ 2<br>けずりぶし 0.3<br>水 35<br>とり肉 15 ○<br>かまぼこ 10 ○<br>とうふ 40 ○<br>あぶらあげ 3 ○<br>つきこんにゃく 10 △<br>にんじん 10 △<br>ごぼう 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 6<br>酒 0.2<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.25<br>牛乳 1本 ○ | ハンバーグ 60 ○<br>サラダ油 0.2 □<br>トマトケチャップ 8<br>ウスターソース 1.5<br>砂糖 1 □<br>水 5<br>じゃがいも 30 □<br>サラダ油 0.2 □<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>乾燥バジル 0.05<br>ガーリックパウダー 0.01<br>オリーブ油 0.5 □<br>チンゲンサイ 10 △<br>ぶた肉 15 ○<br>とうふ 20 ○<br>たまねぎ 35 △<br>にんじん 10 △<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.2<br>ジンジャーパウダー 0.02<br>こしょう 0.02<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.35<br>牛乳 1本 ○ | くり 10 □<br>とりひき肉 20 ○<br>にんじん 5 △<br>砂糖 1 □<br>濃口しょうゆ 0.7<br>酒 0.5<br>でんぷん 0.3 □<br>ししゃもの いそべあげ 20 ○<br>天ぷら油 2 □<br>ひきわりだいず 10 ○<br>ぶた肉 15 ○<br>あぶらあげ 3 ○<br>だいこん 30 △<br>はくさい 20 △<br>にんじん 10 △<br>しろねぎ 3 △<br>とうにゅう 5 ○<br>みそ 1.15 ○<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.00<br>牛乳 1本 ○<br> | いちごジャム 10 △<br>ビーフン 30 □<br>ぶた肉 20 ○<br>えび 10 ○<br>たまねぎ 35 △<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 10 △<br>にら 3 △<br>すりごま 0.5 □<br>サラダ油 0.5 □<br>濃口しょうゆ 2.5<br>淡口しょうゆ 1.5<br>砂糖 2 □<br>酒 0.5<br>ガーリックパウダー 0.03<br>ごま油 0.2 □<br>トック 30 □<br>たまご 20 ○<br>とり肉 10 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>きゅうり 10 △<br>淡口しょうゆ 1.5<br>酢 1<br>砂糖 0.3 □<br>こしょう 0.01<br>サラダ油 0.5<br>牛乳 1本 ○ | 牛肉 30 ○<br>たまねぎ 25 △<br>キャベツ 10 △<br>パプリカ 10 △<br>にんじん 10 △<br>にら 3 △<br>すりごま 0.5 □<br>サラダ油 0.5 □<br>濃口しょうゆ 2.5<br>淡口しょうゆ 1.5<br>砂糖 2 □<br>酒 0.5<br>ガーリックパウダー 0.03<br>ごま油 0.2 □<br>トック 30 □<br>たまご 20 ○<br>とり肉 10 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>だけのこ 7 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 4<br>濃口しょうゆ 0.5<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>ジンジャーパウダー 0.01<br>でんぷん 0.5 □<br>とりがらスープ 1.35<br>水 1<br>牛乳 1本 ○ | エリンギ 10 △<br>マッシュルーム 5 △<br>ぶた肉 35 ○<br>じゃがいも 45 □<br>たまねぎ 40 △<br>にんじん 15 △<br>トマト 10 △<br>サラダ油 1 □<br>こめこ 4.7 □<br>カレー粉 0.3<br>ウスターソース 4.5<br>アップルソース 3 △<br>トマトケチャップ 1<br>塩 1<br>赤ワイン 1<br>濃口しょうゆ 0.4<br>ジンジャーパウダー 0.3<br>砂糖 0.2 □<br>乾燥にんにく 0.1<br>ぶたがらスープ 1<br>水 60<br>ごぼう 12 △<br>きゅうり 10 △<br>とうもろこし 7 △<br>にんじん 5 △<br>淡口しょうゆ 1.5<br>でんぷん 1<br>酢 0.2 □<br>砂糖 0.2 □<br>マヨネーズ 8 □<br>牛乳 1本 ○ |
|                | たまねぎ 50 △<br>とり肉 20 ○<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 10 △<br>セロリ 0.5 △<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.35<br>牛乳 1本 ○                   | たまねぎ 20 △<br>にんじん 15 △<br>セロリ 3 △<br>サラダ油 1 □<br>塩 0.01<br>こしょう 0.01<br>とりがらスープ 50<br>なしゼリー 30 △<br>牛乳 1本 ○                                                                                                                                      | とうふ 30 ○<br>さといも 20 □<br>だいこん 20 △<br>にんじん 10 △<br>しめじ 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 5<br>酒 0.2<br>ジンジャーパウダー 0.03<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.30<br>牛乳 1本 ○                                                                                                   | とり肉 35 ○<br>ちくわ 15 ○<br>じゃがいも 50 □<br>たまねぎ 30 △<br>にんじん 20 △<br>いとこんにゃく 15 △<br>ごぼう 10 △<br>グリーンピース 5 △<br>サラダ油 1 □<br>砂糖 3 □<br>濃口しょうゆ 7<br>みりん 0.5<br>水 50<br>ほうれんそう 30 △<br>にんじん 5 △<br>淡口しょうゆ 1.2<br>砂糖 0.3 □<br>牛乳 1本 ○<br> | さんまの 40 ○<br>すだちおろしに<br>れんこん 20 △<br>にんじん 10 △<br>サラダ油 0.2 □<br>砂糖 1 □<br>濃口しょうゆ 1.5<br>ゆば 3 ○<br>とり肉 15 ○<br>とうふ 30 □<br>たまねぎ 35 △<br>にんじん 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 5<br>塩 0.1<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.60<br>牛乳 1本 ○ | とり肉 35 ○<br>たまねぎ 25 △<br>にんじん 10 △<br>たけのこ 10 △<br>にら 3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>オイスターソース 1<br>濃口しょうゆ 3<br>砂糖 1.5 □<br>酒 1<br>ジンジャーパウダー 0.03<br>ガーリックパウダー 0.03<br>トマト 20 △<br>ベーコン (バラ) 10 ○<br>しょういんげんまめ (ドライ) 15 □<br>たまねぎ 35 △<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 10 △<br>トマトケチャップ 6<br>塩 0.7<br>こしょう 0.01<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.30<br>ブルーベリーゼリー 40 □<br>牛乳 1本 ○ | レバーいりミンチカツ 50 ○<br>天ぷら油 5 □<br>とんかつソース (クラス用) 4<br>にんじん 15 △<br>サラダ油 0.2 □<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>トマト 20 △<br>ベーコン (バラ) 10 ○<br>しろいんげんまめ (ドライ) 15 □<br>たまねぎ 35 △<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 10 △<br>トマトケチャップ 6<br>塩 0.7<br>こしょう 0.01<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.30<br>ブルーベリーゼリー 40 □<br>牛乳 1本 ○ | きりほしだいこん 3 △<br>ぶた肉 30 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>しろねぎ 3 △<br>干ししいたけ 0.3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>砂糖 1.5 □<br>濃口しょうゆ 3<br>濃口しょうゆ 2<br>けずりぶし 0.3<br>水 35<br>とり肉 15 ○<br>かまぼこ 10 ○<br>とうふ 40 ○<br>あぶらあげ 3 ○<br>つきこんにゃく 10 △<br>にんじん 10 △<br>ごぼう 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 6<br>酒 0.2<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.25<br>牛乳 1本 ○ | ハンバーグ 60 ○<br>サラダ油 0.2 □<br>トマトケチャップ 8<br>ウスターソース 1.5<br>砂糖 1 □<br>水 5<br>じゃがいも 30 □<br>サラダ油 0.2 □<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>乾燥バジル 0.05<br>ガーリックパウダー 0.01<br>オリーブ油 0.5 □<br>チンゲンサイ 10 △<br>ぶた肉 15 ○<br>とうふ 20 ○<br>たまねぎ 35 △<br>にんじん 10 △<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.2<br>ジンジャーパウダー 0.02<br>こしょう 0.02<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.35<br>牛乳 1本 ○ | くり 10 □<br>とりひき肉 20 ○<br>にんじん 5 △<br>砂糖 1 □<br>濃口しょうゆ 0.7<br>酒 0.5<br>でんぷん 0.3 □<br>ししゃもの いそべあげ 20 ○<br>天ぷら油 2 □<br>ひきわりだいず 10 ○<br>ぶた肉 15 ○<br>あぶらあげ 3 ○<br>だいこん 30 △<br>はくさい 20 △<br>にんじん 10 △<br>しろねぎ 3 △<br>とうにゅう 5 ○<br>みそ 1.15 ○<br>けずりぶし 2.5<br>水 1.00<br>牛乳 1本 ○<br> | いちごジャム 10 △<br>ビーフン 30 □<br>ぶた肉 20 ○<br>えび 10 ○<br>たまねぎ 35 △<br>キャベツ 20 △<br>にんじん 10 △<br>にら 3 △<br>すりごま 0.5 □<br>サラダ油 0.5 □<br>濃口しょうゆ 2.5<br>淡口しょうゆ 1.5<br>砂糖 2 □<br>酒 0.5<br>ガーリックパウダー 0.03<br>ごま油 0.2 □<br>トック 30 □<br>たまご 20 ○<br>とり肉 10 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>きゅうり 10 △<br>淡口しょうゆ 1.5<br>酢 1<br>砂糖 0.3 □<br>こしょう 0.01<br>サラダ油 0.5<br>牛乳 1本 ○ | 牛肉 30 ○<br>たまねぎ 25 △<br>キャベツ 10 △<br>パプリカ 10 △<br>にんじん 10 △<br>にら 3 △<br>すりごま 0.5 □<br>サラダ油 0.5 □<br>濃口しょうゆ 2.5<br>淡口しょうゆ 1.5<br>砂糖 2 □<br>酒 0.5<br>ガーリックパウダー 0.03<br>ごま油 0.2 □<br>トック 30 □<br>たまご 20 ○<br>とり肉 10 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>だけのこ 7 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 4<br>濃口しょうゆ 0.5<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>ジンジャーパウダー 0.01<br>でんぷん 0.5 □<br>とりがらスープ 1.35<br>水 1<br>牛乳 1本 ○ | エリンギ 10 △<br>マッシュルーム 5 △<br>ぶた肉 35 ○<br>じゃがいも 45 □<br>たまねぎ 40 △<br>にんじん 15 △<br>トマト 10 △<br>サラダ油 1 □<br>こめこ 4.7 □<br>カレー粉 0.3<br>ウスターソース 4.5<br>アップルソース 3 △<br>トマトケチャップ 1<br>塩 1<br>赤ワイン 1<br>濃口しょうゆ 0.4<br>ジンジャーパウダー 0.3<br>砂糖 0.2 □<br>乾燥にんにく 0.1<br>ぶたがらスープ 1<br>水 60<br>ごぼう 12 △<br>きゅうり 10 △<br>とうもろこし 7 △<br>にんじん 5 △<br>淡口しょうゆ 1.5<br>でんぷん 1<br>酢 0.2 □<br>砂糖 0.2 □<br>マヨネーズ 8 □<br>牛乳 1本 ○ |
|                | たんぱく質 23.0g                                                                                                                                        | たんぱく質 26.7g                                                                                                                                                                                                                                      | たんぱく質 23.1g                                                                                                                                                                                                                                                      | たんぱく質 22.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | たんぱく質 23.8g                                                                                                                                                                                                         | たんぱく質 24.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質 23.8g                                                                                                                                                                                                                                                                          | たんぱく質 25.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | たんぱく質 25.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | たんぱく質 25.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | たんぱく質 21.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | たんぱく質 23.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | たんぱく質 20.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 中学年            | 544kcal                                                                                                                                            | 590kcal                                                                                                                                                                                                                                          | 547kcal                                                                                                                                                                                                                                                          | 543kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 560kcal                                                                                                                                                                                                             | 578kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 629kcal                                                                                                                                                                                                                                                                              | 541kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 595kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 574kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 541kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 606kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 600kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| 日・曜           | 21日(月)                                                               | 22日(火)                                       | 23日(水)                               | 24日(木)                                      | 25日(金)                                          | 28日(月)                                                  | 29日(火)                              | 30日(水)                                          | 31日(木)                                         |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| こんだて          | ごはん<br>さわらのてりやき<br>なばなのわふうサラダ<br>(ドレッシング<br>クラス1本)<br>あらめのみそしる<br>牛乳 | ごはん<br>さといものそぼろに<br>そくせきづけ<br>かき(1/6個)<br>牛乳 | アップルパン<br>やさいグラタン<br>チキンボールスープ<br>牛乳 | ごはん<br>はっぼうさい<br>(卵除去食対応)<br>きゅうりのナムル<br>牛乳 | ごはん<br>ポロニアステーク<br>こまつなのソテー<br>とうふとえびのスープ<br>牛乳 | ごはん<br>だいこんばとぶたにくの<br>いためもの<br>うのはなと<br>だいこんのみそしる<br>牛乳 | わかめごはん<br>とりのてりやき<br>とんこつラーメン<br>牛乳 | コッペパン<br>かぼちゃの<br>クリームシチュー<br>レモンのさっぱりサラダ<br>牛乳 | ごはん<br>こもくマーボー<br>ちゅうかたまごスープ<br>(卵除去食対応)<br>牛乳 |
| こんだてのさいりょう(g) | こめ 70口                                                               | こめ 70口                                       | コッペパン<br>アップルチップ 50口                 | こめ 70口                                      | こめ 70口                                          | こめ 70口                                                  | こめ 70口                              | コッペパン 50口                                       | こめ 70口                                         |
|               | さわらのてりやき 40口                                                         | さといも<br>とりひき肉 30口                            | やさいグラタン 60口                          | ぶた肉<br>いか 30口                               | ポロニアステーク<br>サラダ油 60口                            | だいこん葉<br>ぶた肉 5口                                         | わかめごはんの具 2口                         | かぼちゃ<br>とり肉 35口                                 | ぶたひき肉 20口                                      |
|               | なばな 10口                                                              | とりひき肉 25口                                    | チキンボール 35口                           | うすらだまご 18口                                  | たまねぎ 30口                                        | たまねぎ 30口                                                | とりのてりやき 40口                         | じゃがいも 20口                                       | とうふ 20口                                        |
|               | チキンハム 5口                                                             | がんもどき 20口                                    | はくさい 30口                             | はくさい 40口                                    | こまつな 20口                                        | れんこん 10口                                                | ちゅうかめん 30口                          | たまねぎ 30口                                        | たまねぎ 15口                                       |
|               | キャベツ 15口                                                             | あつあげ(ミニ) 15口                                 | たまねぎ 15口                             | たまねぎ 35口                                    | ツナ 10口                                          | サラダ油 10口                                                | ぶた肉 20口                             | にんじん 15口                                        | にんじん 15口                                       |
|               | とうもろこし 5口                                                            | にんじん 20口                                     | にんじん 15口                             | にんじん 15口                                    | にんじん 5口                                         | サラダ油 0.5口                                               | たまねぎ 20口                            | グリーンピース 5口                                      | とうもろこし 10口                                     |
|               | ドレッシング(和風) 5口                                                        | こんにゃく 15口                                    | もやし 10口                              | だけのこ 10口                                    | 濃口しょうゆ 0.2口                                     | みりん 3口                                                  | にんじん 10口                            | ミックスチーズ 5口                                      | むきえだまめ 5口                                      |
|               | 乾燥あらめ 0.3口                                                           | ただけのこ 10口                                    | あおねぎ 3口                              | 干しいたけ 0.5口                                  | 乾燥にんにく 0.05口                                    | 酒 0.5口                                                  | あおねぎ 3口                             | サラダ油 1口                                         | しめじ 5口                                         |
|               | ぶた肉 15口                                                              | さやいんげん 5口                                    | 淡口しょうゆ 4口                            | サラダ油 1口                                     | 塩 0.1口                                          | 乾燥にんにく 0.1口                                             | ごま油 0.5口                            | 小麦粉 5口                                          | 濃口しょうゆ 2口                                      |
|               | とうふ 25口                                                              | 砂糖 3口                                        | 塩 0.3口                               | 淡口しょうゆ 2.5口                                 | こしょう 0.01口                                      | 塩 0.1口                                                  | ジンジャーパウダー 0.05口                     | バター 4口                                          | 赤みそ 2口                                         |
| こんだてのさいりょう(g) | あぶらあげ 3口                                                             | 濃口しょうゆ 4口                                    | こしょう 0.01口                           | 塩 0.3口                                      | とうふ 30口                                         | おから 7口                                                  | とうにゅう 10口                           | 牛乳 10口                                          | オイスターソース 0.2口                                  |
|               | たまねぎ 35口                                                             | 水 50口                                        | けずりぶし 2.5口                           | でんぶん 3口                                     | えび 15口                                          | だいこん 30口                                                | 淡口しょうゆ 4口                           | とりがらスープ 100口                                    | ジンジャーパウダー 0.02口                                |
|               | にんじん 10口                                                             | きゅうり 15口                                     | 牛乳 1本                                | けずりぶし 55口                                   | たまねぎ 30口                                        | とうふ 30口                                                 | 濃口しょうゆ 3口                           | トウバンジャン 0.02口                                   | でんぶん 0.5口                                      |
|               | あおねぎ 3口                                                              | かき 35口                                       |                                      | きゅうり 25口                                    | にんじん 10口                                        | あぶらあげ 3口                                                | こしょう 0.01口                          | キャベツ 20口                                        | たまご 20口                                        |
|               | みそ 11.5口                                                             | 牛乳 1本                                        |                                      | いりごま 0.5口                                   | とうもろこし 5口                                       | つきこんにゃく 10口                                             | ぶたがらスープ 適量                          | たまねぎ 10口                                        | とり肉 25口                                        |
|               | けずりぶし 2.5口                                                           |                                              |                                      | 淡口しょうゆ 1.5口                                 | 干しいたけ 0.5口                                      | えのきたけ 10口                                               | けずりぶし 2.5口                          | にんじん 30口                                        | たまねぎ 30口                                       |
|               | 水 150口                                                               |                                              |                                      | 酢 1.5口                                      | 塩 0.4口                                          | にんじん 10口                                                | 水 150口                              | だけのこ 10口                                        | にんじん 10口                                       |
|               | 牛乳 1本                                                                |                                              |                                      | 砂糖 0.3口                                     | ジンジャーパウダー 0.03口                                 | 白みそ 11口                                                 | 牛乳 1本                               | あおねぎ 3口                                         | あおねぎ 3口                                        |
|               |                                                                      |                                              |                                      | ごま油 0.4口                                    | こしょう 0.01口                                      | みそ 6口                                                   |                                     | 淡口しょうゆ 3口                                       | たまねぎ 10口                                       |
|               | 食育の日献立<br>(三重県)                                                      |                                              |                                      | 牛乳 1本                                       | でんぶん 2.5口                                       | けずりぶし 110口                                              |                                     | 塩 0.25口                                         | だけのこ 10口                                       |
| こんだてのさいりょう(g) |                                                                      |                                              |                                      |                                             | 水 150口                                          | 牛乳 1本                                                   |                                     | こしょう 0.01口                                      | あおねぎ 3口                                        |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             | 牛乳 1本                                           |                                                         |                                     | 酒 0.4口                                          | 淡口しょうゆ 3口                                      |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     | 塩 0.2口                                          | 塩 0.4口                                         |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     | こしょう 0.01口                                      | 酒 0.2口                                         |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     | でんぶん 1.5口                                       | でんぶん 1.5口                                      |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     | けずりぶし 2.5口                                      | けずりぶし 2.5口                                     |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     | 水 130口                                          | 水 130口                                         |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     | 牛乳 1本                                           | 牛乳 1本                                          |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
| こんだてのさいりょう(g) |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
|               |                                                                      |                                              |                                      |                                             |                                                 |                                                         |                                     |                                                 |                                                |
| I単位-/たんぱく質    | I単位-/たんぱく質                                                           | I単位-/たんぱく質                                   | I単位-/たんぱく質                           | I単位-/たんぱく質                                  | I単位-/たんぱく質                                      | I単位-/たんぱく質                                              | I単位-/たんぱく質                          | I単位-/たんぱく質                                      | I単位-/たんぱく質                                     |
| 571kcal 28.2g | 602kcal 25.0g                                                        | 658kcal 21.4g                                | 540kcal 24.3g                        | 564kcal 26.7g                               | 556kcal 22.9g                                   | 567kcal 23.8g                                           | 544kcal 22.3g                       | 564kcal 25.1g                                   |                                                |

☆献立だより☆

10月いきいき

※調味料は好みで調節してください。薄味を心がけましょう。  
※給食献立の中から紹介しています。

◎あらめの味噌汁

材料(4〜5人分)

乾燥あらめ 1g  
豚肉 80g  
豆腐 100g  
油揚げ 20g  
玉ねぎ 中1/2個  
人参 中1/4本  
青ねぎ 1本  
みそ 80g  
けずりぶし 適量  
水 700ml

家族そろって  
作ってみませんか?

作り方

① けずりぶしでだしをとっておく。

② あらめは水で戻し、水気を切っておく。

③ 豚肉、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。

④ 油揚げは短冊切りにし、湯をかけ油抜きしておく。

⑤ 玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、青ねぎは小口切りにしておく。

⑥ 鍋にだしを入れ、豚肉に火が通るまで煮る。

⑦ 玉ねぎ、人参、豆腐、油揚げ、あらめを入れる。

⑧ みそ、青ねぎを入れて仕上げる。

～よくかんで食べましょう～

給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはしで魚の身をほぐしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うすら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

10月は「食品ロス削減月間」として、食品ロスを減らすための取り組みの普及・啓発に努めるよう国が定めた期間です。今日の給食には、おから、大根の葉、根をムダなく使った献立を取り入れています。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに關してのお問ひ合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市学校給食センター】で検索していただくことができます。

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス！