10月分献立表<小学校>

四国中央市立新宮学校給食共同調理場

日		>	27日…繰替休業1	Д		t to and				
-	今月の目標		1 群	2 群	3 群	材 料 4群	5 群	6 群		エネノ
7	うす味でおいしく食べられる前	武立		つくる (赤)	主人	こ体の調子を整える (緑)	主にエネルドーのも	とになる (黄)	愛田 n土 来! んわ	たんり
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳·乳製品· 小魚·海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類	調味料他	脂 食塩
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
	ごはん じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく だいず	+	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	608 21. 0
	中華キャベツ	0		しおこんぶ	こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	14. 8
_	コーンライス	├	 			とうもろこし	こめ			1. 5 604
	タンドリーチキン		とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく			ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ カレーこ	21. 3
_	レモンサラダ	0		+	にんじん	だいこん キャベツ レモン	さとう	あぶら	F (F) F 7 9 7 7 D - C	20. 6
	野菜のクリームスープ	<u> </u>	ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	でんぷん	あぶら	スープストック	2. 0
	ごはん すり身揚げ	_	すりみ とうふ	ひじき	にんじん	たまねぎ	こめ でんぷん	あぶら		631 23. 1
- N	おかか和え	0	かつおぶし		ピーマン	もやし キャベツ		05.01.0	しょうゆ	17. 3
	さつま汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう	さつまいも こんにゃく		にぼし	1. 7
	 お月見献立						7.15			
	ごはん						2.80			698
	芋炊き	0	とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう だいこん	さといも こんにゃく さとう		にぼし しょうゆ みりん	23. 2
1	和風サラダ			わかめ		キャベツ はくさい とうもろこし	さとう きなこだんご	あぶら	しょうゆ	18. 0
	月見だんご わかめごはん			たきこみわかめ			こめ			1.8
7	いかフライ	0	いか			しょうが	てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	24. 5
۷	野菜炒め		ぶたにく		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし たけのこ ごぼう		あぶら	しょうゆ にぼし	15. 7
_	沢煮椀			+		ZWEITH THE LETTER THE			Carry Kiau	2. 3 624
	高野豆腐のそぼろ丼	0	とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26. 4
	焼きししゃも			ししゃも	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	19. 3
_	切り干し大根のはりはり漬け ごはん		 	+	1270 070	こりはしたいこん さゆうり	<u>こめ</u>	J-7-C-8	O & 717	1. 9
	揚げ魚の韓国風	_	メルルーサ みそ			にんにく	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	23. 9
	中華和え	0		+	にんじん チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	16. 6
_	スーミータン		たまご		にんじん にら	とうもろこし たまねぎ	でんぷん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2. 1
	お祭り献立		あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	
^	五目寿司 鶏肉の照り焼き	-	こうやどうふ とりにく	+			さとう		しょうゆ みりん	587 - 24. 2
0	ボイル野菜	0			こまつな	キャベツ				18. 3
	豆腐汁	<u> </u>	とうふ	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2. 4
	金二小の児童がたてた献 <u>」</u> 茶めし	I	į.				೭ ಹ		ちゃ	606
		-	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう	しろごま あぶら	しょうゆ みりん にぼし	-
4	豚肉と里芋のごまみそ煮	0	やきどうふ みそ		ほうれんそう	しめじ キャベツ	さとう		しょうゆ	23. 0
	ほうれん草としめじのおひたし りんご			+	12 7100-6 7	りんご	627			14. 1 2. 1
	減量ごはん						こめ			603
5 K	鯖の南蛮漬け あんかけうどん	0	さば とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう ほししいたけ はくさい	こむぎこ さとう うどん でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ こんぶ にぼし	24. 4
•	めんかいうこん	•					7270 2703.00		V/ // O & // C C S / C C S	22. 2 1. 8
	コッペパン						コッペパン			638
6	さつまいもコロッケ		ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さつまいもマッシュポテト さとう	あぶら	しょうゆ	21. 0
ĸ		0			にんじん	キャベツ	てんぷらこ パンこ			
	ボイル野菜 チンゲンサイスープ		とうふ ベーコン	+	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ にんにく		オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	24. 4 2. 7
						毎月19日は、食育の日		_		1
	ごはん	-	さわら		にんじん		こめ 8 7リー	マヨネーズ		606
7	鰆のもみじ焼き 酢の物	0		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	しょうゆ	23. 6 18. 5
	かきたまみそ汁		たまご みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん		にぼし	1. 9
			ぶたにく だいず		にんじん ねぎ		こめ			640
	ごはん	ļ	3.7CIC \ /_ U. 9	_		にんにく しょうが ほししいたけ		プナあぶら	コートうゆ トウバンジャン	
	とはん 麻婆豆腐	0	とうふ みそ		ICNUN 42	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	24. 2
	麻婆豆腐 バンサンスウ	0	とうふ みそ		12.000 442	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ		ごまあぶら		16.0
	麻婆豆腐	0	とうふ みそ		にんじん	たけのこ たまねぎ	さとう でんぷん		ちゅうかスープストック	16. 0 1. 6
1	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き				にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ	16. 0 1. 6 591
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え	0	あぶらあげさけ		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き		あぶらあげ		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん		あぶらあげさけ	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう さとう しらたまだんご	ごまあぶら あぶら アーモンド	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし	16. C 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624
1 2	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう さとう しらたまだんご	ごまあぶら あぶら アーモンド	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9
1 4	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう さとう しらたまだんご	ごまあぶら あぶら アーモンド	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2
11 4 2 4 4	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく	לאמלל	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら アーモンド	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ しょうけ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2
3	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 蛙の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ)	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも さつまいも	がら アーモンド あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし	16. C 1. € 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん	0	あぶらあげさけ とりにく ぶたにく うずらたまご	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも さつまいも	ごまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし	16. C 1. € 599 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. § 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 5
3	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 蛙の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダ	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご		にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら コまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし	16. C 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダ ーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが	きとう でんぷん はるさめ さとう こめ さとう さとう しらたまだんご こめ でんぷん さとう こめ むぎ しゃがいも さつまいも フリー ひとくちゼリーりんご こめ てんぷらこ	がら アーモンド あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうけ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	16. C 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. C 638 24. 3
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダ ーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え	0	あぶらあげさけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ		にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら コまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし	16. C 1. € 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. C 638 24. 3
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダ ーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご		にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	さとう でんぷん はるさめ さとう こめ さとう こらたまだんご こめ でんぷん さとう こかけいも こっまいも こっまいましま こっまいも こっま	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら マヨネーズ しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 2. 1
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダ ーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 ごはん	0	あぶらあげさけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ		にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	さとう でんぷん はるさめ さとう こめ さとう さとう しらたまだんご こめ でんぷん さとう こめ むぎ じゃがいも さつまいも カリー ひとくちゼリーりんご こめ てんぷらこ さとう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら マヨネーズ しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 2. 1
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 ごはん かえりいりこ	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ とりにく だいず たまご	あおのりこ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも さつまいも のとくちゼリーりんご こめ てんぶらこ さとう さとう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら マヨネーズ しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック カレーこ ウスターソース	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 2. 1 622 24. 7
3	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 ごはん かえりいりこ おでん	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ	あおのりこ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん にんじん みつば	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじにんにく しょうが キャベツ とうもろこし キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	さとう でんぷん はるさめ さとう こめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぷん さとう こか むぎ じゃがいも さつまいも ひとくちゼリーりんご こめ てんぷらこ さとう さとう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら マヨネーズ しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック カレーこ ウスターソース	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 622 24. 7 15. 8
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 ごはん かえりいりこ	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ とりにく ながてん うずらたまご	あおのりこ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん にんじん みつば	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも さとう さとう さとう こめ てんぷらこ さとう さとう さとう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら マヨネーズ しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 622 24. 7 15. 8
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 ごはん かえりいりこ おでん ゆず和え	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ とりにく だいず たまご	あおのりこ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん にんじん みつば	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも さっまいも のとくちゼリーりんご こめ てんぷらこ さとう さとう さとう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら マヨネーズ しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック カレーこ ウスターソース しょうゆ からし しょうゆ みりん わふうだし みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	16. C 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 622 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 24. 3 17. 1 622 24. 7 15. 8 2. 6
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダ ーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 こはん かえりいりこ おでん ゆず和え 麦ごはん	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ とりにく ながてん うずらたまご	あおのりこ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん にんじん みつば にんじん みつば	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじにんにく しょうが さまねぎ えのきたけ ごぼう たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ ゆず はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも さとう さとう さとう こめ てんぷらこ さとう さとう さとう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら でまあぶら あぶら あぶら あぶら あぶら しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ ちゅうかスープストック カレーこ ウスターソース しょうゆ からし しょうゆ みりん わふうだし みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ しょうゆ	16. C 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 24. 3 17. 1 2. 1 622 24. 7 15. 8 26. 1
0月 1 1 2 k	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 ごはん かえりいりこ おでん ゆず和え 麦ごはん 豚キムチ丼(具)	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ とりにく カボられて ながてん うずらたまご	あおのりこ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん にんじん みつば にんじん みつば にんじん おき	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじにんにく しょうが キャベツ とうもろこし キャベツ とうもろこし だいこん キャベツ ゆず はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう こめ むぎ こいがいも でんぶん さとう こめ むぎ こさかまいいも こか てんぶらこ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら マヨネーズ しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ ちゅうかスープストック カレーこ ウスターソース しょうゆ からし しょうゆ みりん わふうだし みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ しょうゆ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 2. 1 622 24. 7 15. 8 2. 0 615 26. 1 18. 9
11	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダーロゼリー(りんご) ごはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 ごはん かえりいりこ おでん ゆず和え 麦ごはん 豚キムチ丼(具) 厚焼き卵	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく っすらたまご とりにく ツナ ちくわ とりまご とりにく ながてん うずらたまご	かえりいりこむすびこんぶ	にんじん ほうれんそう にんじん おぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん にんじん みつば にんじん みつば にんじん おき	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ ゆず はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん はるさめ さとう こめ さとう しらたまだんご こめ でんぷん さとう こめ むぎ じゃがいも さつまいも つったいがらこ さとう さとう こめ ことう ことう ことう ことう ことう	でまあぶら カボら アーモンド あぶら でまあぶら でまあぶら コオーズ しろごま あぶら あぶら あぶら こまあぶら あぶら あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ わふうだし しおこうじ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック カレーこ ウスターソース しょうゆ からし しょうゆ みりん わふうだし みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ しょうゆ しょうゆ トウパンジャン	24. 2 16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 2. 1 622 24. 7 15. 8 2. 0 615 26. 1 18. 9 2. 7 630
1 1 2 3 3 3 4 2 3 3 4	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのこのたきこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモンド和え だんご汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 麦ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダーロゼリー(りんご) こはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川煮 こはん かえりいりこ おでん ゆず和え 麦ごはん 豚キムチ丼(具) 厚焼き卵 ナムル	0	あぶらあげ さけ とりにく ぶたにく うずらたまご とりにく ツナ ちくわ とりにく カボられて ながてん うずらたまご	あおのりこ	にんじん ほうれんそう にんじん おぎ にんじん ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん にんじん みつば にんじん おき にんじん おき	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん えだまめ ごぼう しめじ エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく たまねぎ れんこん なす しめじにんにく しょうが キャベツ とうもろこし キャベツ とうもろこし だいこん キャベツ ゆず はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん はるさめ さとう こめ さとう こめ さとう こめ さとう こめ むぎ こいがいも でんぶん さとう こめ むぎ こさかまいいも こか てんぶらこ さとう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう ことう こ	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら でまあぶら あぶら あぶら あぶら あぶら しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	16. 0 1. 6 591 26. 7 16. 8 2. 1 624 23. 9 18. 3 2. 2 683 19. 5 19. 7 2. 0 638 24. 3 17. 1 2. 1 622 24. 7 15. 8 2. 0 615 26. 1 18. 9 2. 7

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。 ※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

8 7リー 7レルギーフリー アレルギー特定原材料8品目不使用 (卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

