## 10月分献立表〈中学校〉

令和7年度 四国中央市立新宮学校給食共同調理場

	< 給食がない日のお知らせ >		7~9日…市新人ス	大会・27日…繰替	休業日			건펄	中央市立新呂字仪結食共同	4 H/-4
	今月の目標		1 群	2 群	3群	材 料 4群	5群	6群		اده د مل سد
曜日	うず味がむいし合べたもでき	nt co	主に体をつ			4 群 - 体の調子を整える (緑)	5 群 主にエネルギーのも		_	エネルギー たんぱく質
	うす味でおいしく食べられる   	9V.7T	魚・肉・卵	牛乳·乳製品·	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	脂質 食塩相当量
	献立名	牛乳	豆・豆製品 たんぱく質	小魚·海藻 無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		<b>食塩相当</b> 重
	ごはん	. 70					こめ			771 kca
1	じゃがいものそぼろ煮	0	<b>ぶたにく</b> 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	25. 4 g
水	中華キャベツ			しおこんぶ	こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	17.1 g
	コーンライス					とうもろこし	こめ			1.7 g 767 kcal
2	タンドリーチキン	0	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	27. 4 g
木	レモンサラダ				にんじん	だいこん キャベツ レモン	さとう	あぶら	トマトケテャップ ガレーこ	25. 6 g
	野菜のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>チンゲンサイ</b> 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. 6 g
	ごはん						こめ			793 kcal
3	すり身揚げ	0	すりみ とうふ かつおぶし	ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	でんぷん	あぶら	しょうゆ	27. 8 g
金	おかか和え	- $ $	ぶたにく		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	19.8 g
	さつま汁 お月見献立		あぶらあげ みそ							2.0 g
	ではん	Π					こめ			856 kcal
6	芋炊き		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	<b>さといも</b> こんにゃく さとう		にぼし しょうゆ みりん	27. 9 g
月	 和風サラダ	0		わかめ		キャベツ はくさい とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	20. 8 g
	月見だんご						きなこだんご			2. 2 g
	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	<b>こめ</b> さとう		しょうゆ わふうだし	740
10	五目寿司 鶏肉の照り焼き	1	こうやどうふ とりにく				さとう		しょうゆ みりん	743 kcal 30.6 g
10 金	ボイル野菜	0			こまつな	キャベツ				22. 5 g
	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	3.0 g
	金二小の児童がたてた献」	立					こめ		ちゃ	770 1
	茶めし	0	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん	<b>さといも</b> さとう	しろごま あぶら	しょうゆ みりん <b>にぼし</b>	770 kcal
14 火	豚肉と里芋のごまみそ煮		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	28.1 g
	ほうれん草としめじのおひたし りんご				16 74070 ( )	りんご				16.4 g 2.8 g
	減量ごはん						<b>こめ</b>			812 kcal
	鯖の南蛮漬け	0	さば		にんじん ピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	32. 4 g
水	あんかけうどん		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ はくさい	うどん でんぷん		みりん しょうゆ こんぷ <b>にぼし</b>	28. 8 g
	コッペパン						コッペパン			2.3 g 814 kcal
		0	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さつまいも	あぶら	しょうゆ	- OTT KOM
16 木	さつまいもコロッケ						マッシュポテト さとう てんぷらこ パンこ			25. 9 g
-15	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				29. 4 g
$\overline{}$	チンゲンサイスープ	<u> </u>	とうふ ベーコン		<b>チンゲンサイ</b> 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	3.6 g
	ごはん	Γ			I	毎月19日は、食育の日 T				789 kcal
17	鰆のもみじ焼き		さわら		にんじん		8	マヨネーズ		30.6 g
	酢の物	0		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	23. 5 g
	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 <b>こめ</b>		にぼし	2. 3 g
						にんにく しょうが ほししいたけ	C 80			811 kcal
	ごはん		<b>ぶたにく</b> だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうか はししいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	
20 月	麻婆豆腐	0	<b>ぶたにく</b> だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ			ちゅうかスープストック	30. 1 g
	麻婆豆腐 バンサンスウ	0			にんじん ねぎ		さとう でんぶん	ごまあぶら		19. 3 g
	麻婆豆腐	0			にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ			ちゅうかスープストック	
	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん		とうふ みそ		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	はるさめ 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	19. 3 g 2. 0 g
月	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	とうふ みそ 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	はるさめ さとう <b>こめ</b> 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g
月 21	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		とうふ みそ		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	はるさめ 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	19.3 g 2.0 g 761 koal 34.8 g 19.8 g 2.8 g
21 火	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		とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく		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	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	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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal
21 火	麻婆豆腐 パンサンスウ 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		とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく	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	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 しょうゆ	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g
月 21 火 22	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	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく	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	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal
月 21 火 22 水	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	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく	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	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	ごまあぶら あぶら アーモンド 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g
月 21 火 22 水	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	とうふ みそ 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	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	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 トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g
月 21 火 22 水	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	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> 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	はるさめ さとう  こめ さとう  こらたまだんご こめ でんぶん さとう  こめ むぎ  こゃがいも 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g
21 火	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	0	とうふ みそ 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	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  プリー	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 トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 2. 8 g 2. 8 g
月 21 火 22 水	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)	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> 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	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	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 トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 2. 8 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g
月 21 火 22 水 23 木	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	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> 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	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  フリー  ひとくちゼリーりんご	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 トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 2. 8 g 2. 8 g
月 21火 22 水 23 木 24	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	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> うずらたまご とりにく ツナ		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	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  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 でまあぶら マヨネーズ しろごま	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 kcal
月 21火 22 水 23 木 24	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	0	とうふ みそ 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	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	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 フリー ひとくちゼリーりんご こめ てんぶらこ	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 トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープストック	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 4 g 25 g 826 koal 30. 5 g
21 火 22 水 23 木 24 金	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	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> うずらたまご とりにく ツナ	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	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  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 でまあぶら マヨネーズ しろごま	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 6 g 23. 4 g 25. 5 g 826 kcal 30. 5 g 21. 1 g
月 21 火 22 水 23 木 24 金 28	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	0	とうふ みそ 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	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  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 でまあぶら マヨネーズ しろごま	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 kcal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g
月 21 火 22 水 23 木 24 金 28	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	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> うずらたまご とりにく ツナ	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 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 ごぼう たまねぎ えのきたけ	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 カン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 でまあぶら マヨネーズ しろごま	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 4 g 25 g 826 koal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 koal
月 21 火 22 水 23 木 24 金 28	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) チンゲンサィ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	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> 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	はるさめ さとう  こめ さとう  ことう  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  つんぷらこ さとう  さとう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら でまあぶら マヨネーズ しろごま	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 4 g 2. 5 g 826 koal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 koal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g
月 21 火 22 水 23 木 24 金 28	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 麦ごはん	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> 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 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 ごぼう たまねぎ えのきたけ	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 カン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 でまあぶら マヨネーズ しろごま	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 4 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 kcal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 kcal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g 2. 4 g
月 21 火 22 水 23 木 24 金 28 火 29	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 表ごはん 秋野菜カレー(ルウ) チンゲンサィ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 麦ごはん 豚キムチ丼(具)	0	とうふ みそ 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 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 とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ	はるさめ さとう  こめ さとう  ことう  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  つんぶらこ さとう  さとう  こめ  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  こと	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 4 g 2.5 g 826 koal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 koal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g 757 koal
月 21火 22水 23木 24金	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 表でなる。 本教野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマョサラダーロはん 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 まごはん 豚キムチ丼(具) 厚焼き卵	0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> 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 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  だいこん キャベツ ゆず	はるさめ さとう  こめ さとう  ことう  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  つんぶらこ さとう  さとう  こめ  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  こと	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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g 21. 8 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 koal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 koal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g 757 koal 30. 4 g 21. 0 g
月 21火 22水 23木 24金 28火 29	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 麦ごはん 豚キムチ丼(具) 厚焼き卵 ナムル	0	とうふ みそ 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 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 おき  にんじん さやいんげん	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 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	はるさめ さとう  こめ さとう  ことう  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  つんぶらこ さとう  さとう  こめ  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  こと	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら コまあぶら 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 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 トウバンジャン しょうゆ スープストック ウスターソース	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 4 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 kcal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 kcal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g 757 kcal 30. 4 g 21. 0 g 3. 2 g
月 21火 22水 23木 24金 28火 29水	麻婆豆腐 バンサンスウ みかん きのことこみごはん 鮭の塩こうじ焼き アーモン汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 表が野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダ ーロん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳川 煮 ごはん か ボカリいりこ お でん ゆず和え 表エームチ丼(具) 厚焼き卵 ナムル	0 0	とうふ みそ 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  ぶたにく あつやきたまご	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 たんじん たんじん 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 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	はるさめ さとう  こめ さとう  ことう  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 ことう	でまあぶら あぶら アーモンド あぶら ごまあぶら コまあぶら 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 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	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g 21. 8 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 koal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 koal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g 2. 4 g 21. 0 g 30. 4 g 21. 0 g 3. 2 g
月 21 火 22 水 23 木 24 金 28 火 29	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 麦ごはん 豚キムチ丼(具) 厚焼き卵 ナムル	0	とうふ みそ 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 とりにくながてん うずらたまご	あおのりこ 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 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 おぎ 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 もやし たまねぎ	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  つんぶらこ さとう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう	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 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 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 トウバンジャン しょうゆ スープストック ウスターソーストマトケチャップ	19. 3 g 2. 0 g 761 kcal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 kcal 29. 2 g 21. 8 g 2. 8 g 23. 4 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 kcal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 kcal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g 757 kcal 30. 4 g 21. 0 g 3. 2 g
月 21火 22水 23木 24金 28火 29水 30木	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 アーモン汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 表が野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダ ーロはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳 ごはん か がえりいりこ お でん ゆずこはん な 手 上 き 卵 ナム ル ケ 手 デ シチュー 大根サラダ	0 0	とうふ みそ あぶらあげ さけ とりにく <b>ぶたにく</b> 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 とりにくおぶご とりにくおぶご	あおのりこ 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 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 おさ にんじん たんじん ねぎ  にら にんじん にんじん さやいんげん トマトピューレ にんじん ほうれんそう	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 たまねぎ えのきたけ でいこん キャベツ とうもろこし ギャベツ 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 もやし たまねぎ はくさい だいこん キャベツ	はるさめ さとう  こめ さとう  ことう  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 さっさとう  さとう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう	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 あぶら がら	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 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 トウバンジャン しょうゆ スープストック ウスターソース トマトケチャップ スープストック しょうゆ	19.3 g 2.0 g 761 kcal 34.8 g 19.8 g 2.8 g 792 kcal 29.2 g 21.8 g 2.8 g 23.4 g 23.6 g 23.4 g 25.5 g 826 kcal 30.5 g 21.1 g 2.8 g 790 kcal 30.8 g 18.4 g 2.4 g 757 kcal 30.4 g 21.0 g 3.2 g 794 kcal 25.0 g 24.7 g 2.6 g
月 21火 22水 23木 24金 28火 29水 30木	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 アーモン汁 ごはん 酢豚 わかめスープ 南小の児童がたてた献立 表が野菜カレー(ルウ) チンゲンサイのツナマヨサラダ ーロはん ちくわの磯辺揚げ からし和え 柳 ごはん か がえりいりこ お でん ゆずこはん な 手 上 き 卵 ナム ル ケ 手 デ シチュー 大根サラダ		とうふ みそ 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 とはご とりにく かつばん がてん あつやきたまご とりにく かつおい がでも あったにく あったにく あったにく	あおのりこ 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 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 おさ にんじん たんじん ねぎ  にら にんじん にんじん さやいんげん トマトピューレ にんじん ほうれんそう	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 もやし たまねぎ はくさい	はるさめ さとう  こめ さとう  ことう  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 さっさとう  さとう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう  ことう	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 あぶら がら	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 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 トウバンジャン しょうゆ スープストック ウスターソーストマトケチャップ スープストック	19. 3 g 2. 0 g 761 koal 34. 8 g 19. 8 g 2. 8 g 792 koal 29. 2 g 21. 8 g 23. 6 g 23. 4 g 2. 5 g 826 koal 30. 5 g 21. 1 g 2. 8 g 790 koal 30. 8 g 18. 4 g 2. 4 g 757 koal 30. 4 g 21. 0 g 3. 2 g 794 koal 25. 0 g 24. 7 g 2. 6 g

※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。

