10月分献立表〈小学校〉

令和7年度 四国中央市東部学校給食センター

日曜日	今月の目標		. 1984		- 77	材料	- mix			
	うすあじでおいしく		1 群 主に体をつく	2群	3群 主に体の	4 群調子を整える(緑)	5 群 主にエネルギーのもとに	6群	_	エネルギー たんぱく質
-	たべられるこんだて		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
	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	4	食塩相当量
	わかめごはん	1 30	727010 ()2	たきこみわかめ	,,,,,	37,310	30	тарс		639 kcal
1	さかなのさんしょくあげ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		25. 9 g
水	ごまずあえ	0	とりにく あつあげ	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	もやし だいこん きゅうり ごぼう	さとう こんにゃく さとう	しろごま	に みりん しょうゆ	17. 8 g
	おにしめ		ながてん	n. < 2 9 C. // s.	ichoch e ethillh				CIPO 07970 Ca yiy	2. 1 g
	コーンライス					とうもろこし	38			630 kcal
-	チリコンカン	0	だいず ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース		あぶら	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	26. 1 g
木	レモンあえ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ レモン	さとう			18. 5 g
										1.6 g
-	ごはん	_		きびなごの			2.8	あぶら		624 kcal
3	きびなごのカリカリフライ	0		きびなごの カリカリフライ				88.5		23. 9 g
金	キャベツのゆかりあえ		1: 1:		1-1 10 1 1-1	もやし キャベツ あかじそ	11.5		しょうゆ	19. 6 g
	こうやどうふのたまごとじ		こうやどうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にほし	1. 0 g
						おつきみ こんだて				
	ごはん		とりにく やきちくわ	かくぎりこんぶ	I- / I* /	+21 \ = /	さといち こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし	671 kcal
6 月	さといもおでん	0	うずらたまご	かくさりこんぶ	にんじん	だいこん	SCHO ENICAL SES		みりん じょうゆ けすりふじ こんぶ	22. 1 g
- 1	たくあんあえ]			チンゲンサイ にんじん	キャベツ たくあん				15. 2 g
_	つきみだんご					77	つきみだんご			1.8 g
-	こはん		いか かつおぶし	あおのりこ	ねぎ	キャベツ とうもろこし	おこのみやきこ	あぶら		631 kcal
: F	おこのみあげ くきわかめのすのもの	0		くきわかめ		もやし きゅうり	さとう	55.5	しょうゆ	21. 7 g 15. 4 g
ļ.	とんじる	-	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	2. 2 g
						めの あいごデー				
ľ	コッペパン						コッペパン			636 kcal
۵	ブルーペリージャム			n Mai			ブルーベリージャム			23. 9 g
8 K	タンドリーチキン	0	とりにく	ヨーク゛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. 0 g
ŀ	 にんじんサラダ	1			にんじん	もやし	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	2. 2 g
Į.	パンプキンポタージュ	1	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	- 5
_	ハンノキンホターシュ ごはん		 	<u> </u>			20			601 kcal
-	ニール ぶたにくとレバーのうめソース		ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	うめドレッシング しょうゆ	22. 3 g
χ̈́ -		0	3/E D/_			キャベツ とうもろこし				
- 1	ボイルやさい はんべんじる	1	はんぺん	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	15. 5 g
_	ふきよせくりおこわ		あぶらあげ		にんじん	しめじ ほししいたけ	こめ もちまい	< N	しょうゆ わふうだし	618 kcal
	さばのしおやき		さば							26. 4 g
_	カシューナッツあえ	0			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	22. 9 g
_	かきたまじる		たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2. 3 g
- 1	こはん						ぎょうざ	あぶら		576 kcal
14 -	あげぎょうざ たっさかたさ	0			にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18. 3 g
ŀ	ちゅうかあえ	_	とうふ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ なましいたけ	でんぷん		しょうゆ	17. 1 g
_	チンゲンサイスープ						24 + **		ちゅうかスープストック	1. 7 g
H	むぎごはん	-	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	こめ むぎ さといも じゃがいも 28	カレールウ あぶら	カレーこ	666 kcal
15 水	しこちゅ~いよびじんカレー	0						カレールウあぶら		21. 8 g
	かいそうサラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	17. 0 g
_	りんご					りんご	2.8			2. 0 g
H	ごはん	4	だいず 歩たにく		ご参う 等 にんじん	にんにく しょうが 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	642 kcal
16	こまつないりマーボー	0	あつあげ みそ			ほししいたけ	2 2 7 4.0.5.0		しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	25. 2 g
木	きりぼしだいこんとひじきのナムル			ひじき		きりぼしだいこん キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	20. 2 g
		1								1. 5 g
						しょくいくのひ こんだて				
47	げんまいごはん						こめ げんまい			000 1 1
	さんまのかばやき		さん. 丰					おだこ	みりん しょうめ	_
<u> 117</u>		\cap	さんま		にんじん	キャベツ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ	23.3 g
₩ .	かみかみあえ けんちんじる	0	さきいかとうふ		にんじん にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう		あぶら ごまあぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし	23. 3 g 26. 3 g
ш .	かみかみあえ けんちんじる ごはん	0	さきいか				でんぷん さとう	ごまあぶら	しょうゆ	23. 3 g
ш .	けんちんじる ごはん	0	さきいか とうふ ぶたにく えび いか			だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ	でんぶん さとう さとう こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にほし ちゅうかスープストック	23. 3 g 26. 3 g 1. 7 g 603 kcal
亚 -	けんちんじる ごはん ちゅうかどん	0	さきいかとうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	でんぶん さとう さとう こんにゃく	ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ にがし	23. 3 g 26. 3 g 1. 7 g 603 kcal 25. 0 g
20 目	けんちんじる ごはん	0	さきいか とうふ ぶたにく えび いか		にんじん おき	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ におし ちゅうかスープストック しょうゆ	23. 3 g 26. 3 g 1. 7 g 603 kcal
亚 -	けんちんじる ごはん ちゅうかどん	0	さきいか とうふ ぶたにく えび いか		にんじん おき	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ におし ちゅうかスープストック しょうゆ	23. 3 g 26. 3 g 1. 7 g 603 kcal 25. 0 g 14. 7 g
20月	けんちんじる ごはん ちゅうかどん	0	さきいか とうふ ぶたにく えび いか		にんじん おき	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ におし ちゅうかスープストック しょうゆ	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g
20月	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ	0	さきいか とうふ 夢起にく えび いか うずらたまご		にんじん おぎ にんじん ギンゲンサイ にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ にがし ちゅうかスープストック しょうゆ	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g
20月	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし	0	さきいか とうふ 夢起にく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ	しおこんぶ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん	たいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ にぎし ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g
20月	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ	0	さきいか とうふ 夢起にく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ	しおこんぶ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん	たいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ にぎし ちゅうかスープストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g
20月 -	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ	0	さきいか とうふ あたにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく		にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら こまあぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g
20月 - 21火	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ	0	さきいか とうふ あたにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく	しおこんぶ	にんじん おぎ にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g
20月 - 21火 - 24	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん	0	さきいか とうふ あたにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく		にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら こまあぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal
20月 - 21火 - 24金	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ	0	さきいか とうふ あたにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく		にんじん おぎ にんじん チンゲンサイ にんじん	たいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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 しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g
20月 - 21火 24金	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる	0	さきいか とうふ あたにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん にんじん にんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼうほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g
20月 - 21 - 24	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごばん	0	さきいか とうふ あたにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん にんじん にんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼうほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g
20月 - 21火 - 24 - 27	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる	0	さきいか とうふ 夢紅にく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん にんじん にんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼうほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 koal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 koal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 koal 19.5 g 16.1 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 27月 - 21	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご	0	さきいか とうふ 夢和にく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん にんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん この さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ に かし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g
20月 - 211 - 224 - 27月 -	けんちんじる ごはん バンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ	0	ききいか とうふ 夢たにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ たまねぎ しめじ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか ことう こか ことう こか ことう こか ことう こか ことう ことう ことがいも ことう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら こまあぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 447 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 18.8 g
20月	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに	0	ききいか とうふ あたく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ こんだて こぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ たまねぎ しめじ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら こまあぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 23.8 g 22.3 g 22.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 18.8 g 1.9 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 288 -	けんちんじる ごはん たゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき	0	ききいか とうふ 夢たにく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ たまねぎ しめじ たまねぎ しょうが かんがえた こ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 1.9 g
20月	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそばろに ごはん とりにくのてりやき カラフルサラダ	0	さきいか とうふ 夢たてく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ こんだて こぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ たまねぎ しめじ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら こまあぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 1.9 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 28火 - 28火 - 28	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる	0	ききいか とうふ あたに えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ とりにく とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん たんじん たんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がつごうの じどうが かんがえた こ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぷん こめ この	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 1.9 g
20月 21火 24金 27月 28火	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに こはん とりにくのてりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート	0	さきいか とうふ 夢たてく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ たまねぎ しめじ たまねぎ しょうが かんがえた こ キャベツ きゅうり きピーマン	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 1.9 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 288	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる こはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカツバーガー	0	さきいか とうふ 夢たてく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん たんじん たんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がつごうの じどうが かんがえた こ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぷん こめ この	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 18.8 g 1.9 g 689 kcal 26.2 g 21.4 g 1.7 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 288火	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン)	0	さきいか とうふ 夢たてく えび いか うずらたまご あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん たんじん たんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がつごうの じどうが かんがえた こ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 18.8 g 19.9 g 689 kcal 26.2 g 21.4 g 1.7 g
20月 11人 4全 7月 8人 9	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそばろに ごはん とりにくのてりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン)	0	さきいか とうふ 夢起にく えび いか うずらたまご たいず とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん たんじん たんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がつごうの じどうが かんがえた こ	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 647 kcal 23.8 g 22.3 g 2.9 g 16.1 g 1.8 g 1.8 g 1.8 g 1.8 g 1.9 g 18.8 g 1.9 g 689 kcal 26.2 g 21.4 g 1.7 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 28火 - 29水	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカッパーガー (コッペパン) (じゃこカッ) (ボイルキャペッ)	0	さきいか とうふ 夢起にく えび いか うずらたまご たいず とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん たんじん たんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がつごうの じどうが かんがえた こ キャベツ きゅうり きピーマン しめじ ごぼう	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 koal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 koal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 668 kcal 26.8 g 1.9 g 1.7 g 689 koal 26.2 g 21.4 g 1.7 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 28火 - 29水	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる こはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき カラフルサラダ きつまいもじる ようなしコンボート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ) (ボイルキャペツ) (ウスターソース)	0 0	きさいか とうふ 多和にく えび いか うずらたまご おぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく とりにく	ししゃも あおのりこ わかめ	にんじん おぎ にんじん キンゲンサイ にんじん たんじん たんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がつごうの じどうが かんがえた こ キャベツ きゅうり きピーマン しめじ ごぼう	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ さとう でんぶん こめ こか	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぼし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 23.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 668 kcal 26.8 g 1.9 g
20月 - 21火 - 24金 - 27月 - 28火 - 29水 - 29水 - 29水 - 29水 - 29水 - 29×	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ) (ボイルキャペツ) (ウスターソース) さといもシチュー	0 0	さきいか とうふ 都知にく えび いか うずらたまご とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん オンゲンサイ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がっこうの じどうが かんがえた こ キャベツ きゅうり きピーマン しめじ ごぼう ようなしコンポート	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ てんぶらこ さつまいも さどう じゃがいも さとう しゃかいも さとう ころ さとう でんぶん さとう ころ ことう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 22.3 g 22.3 g 22.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 18.8 g 1.9 g 689 kcal 26.2 g 21.4 g 1.7 g 664 kcal 26.2 g 28.3 g 2.8 g
221 221 221 221 221 221 221 221 221 221	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに こはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ) (ボイルキャペツ) (ウスターソース) さといもシチュー ごはん	0 0	さきいか とうふ 多和にく えび いか うずらたまご かそ あつやきたまご だいず とりにく とうふ ひれたく あぶらあげ みそ	ししゃも あおのりこ わかめ	にんじん おぎ にんじん オンゲンサイ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がつこうの じどうが かんがえた こ キャベツ きゅうり きピーマン しめじ ごぼう ようなしコンポート	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ てんぶらこ さつまいも さどり こめ さとう でんぶん ころ ころ ころ ころ ころ ころ ころ ことう ころ こと ころ こと ころ こと ころ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ にぼし 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	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 14.7 g 1.8 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 678 kcal 26.8 g 18.8 g 1.9 g 26.2 g 21.4 g 1.7 g 664 kcal 26.2 g 28.3 g 2.8 g
221 L	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに ごはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ) (ボイルキャペツ) (ウスターソース) さといもシチュー ごはん いかのしおこうじやき	0 0	きさいか とうふ 多和にく えび いか うずらたまご おぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ あつやきたまご だいず とりにく とりにく	ししゃも あおのりこ わかめ	にんじん おぎ にんじん オンゲンサイ にんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん たんじん	たまねぎ はくさい たけのこほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり こんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが がっこうの じどうが かんがえた こ キャベツ きゅうり きピーマン しめじ ごぼう ようなしコンポート	でんぶん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん こめ てんぶらこ さつまいも さどう じゃがいも さとう しゃかいも さとう ころ さとう でんぶん さとう ころ ことう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ しょうゆ にぎし 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 しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか	23. 3 g 26. 3 g 1. 7 g 603 kcal 25. 0 g 14. 7 g 1. 8 g 22. 3 g 22. 3 g 2. 9 g 592 kcal 19. 5 g 16. 1 g 1. 8 g 1. 8 g 1. 9 g 26. 8 g 18. 8 g 1. 9 g 21. 4 g 1. 7 g 664 kcal 26. 2 g 21. 4 g 27. 7 g
至 20月 21火 24金 27月 28火 29水 30木	けんちんじる ごはん ちゅうかどん パンサンスウ ごもくずし わかどりのからあげ しおこんぶあえ とうふじる ごはん ししゃものいそべあげ いろどりあえ さつまいもとさといものみそしる ごはん あつやきたまご きざみだいずあえ かぼちゃのそぼろに こはん とりにくのでりやき カラフルサラダ さつまいもじる ようなしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ) (ボイルキャペツ) (ウスターソース) さといもシチュー ごはん	0 0	さきいか とうふ 多和にく えび いか うずらたまご かそ あつやきたまご だいず とりにく とうふ ひれたく あぶらあげ みそ	ししゃも あおのりこ わかめ	にんじん わぎ にんじん にんじん にんじん たんじん たんじん かぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ おまつり ごんだて ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しようが がつこうの じどうが かんがえた こ キャベツ きゅうり きピーマン しめじ ごぼう ようなしコンポート キャベツ たまねぎ はくさい	でんぶん さとう さとう こんにゃく この さとう でんぶん はるさめ さとう でんぶん この さとう でんぶん この さとう でんぶん この さとう でんぶん この さとう この	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま あぶら しろごま あぶら	しょうゆ にぼし ちゅうかスープストック しょうゆ にびし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ ななしゅやさいのはなやかごはん にぼし しょうゆ みりん しょうゆ スターソース スープストック しおこうじ しょうゆ みりん	23.3 g 26.3 g 1.7 g 603 kcal 25.0 g 14.7 g 1.8 g 23.8 g 22.3 g 22.3 g 2.9 g 592 kcal 19.5 g 16.1 g 1.8 g 668 kcal 26.8 g 1.9 g

※都合により、献立を変更する場合があります。
※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。

