10月分献立表〈幼稚園〉

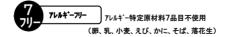
令和7年度 四国中央市東部学校給食センター

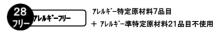
_	今月の目標		1 群	2群	3群	材 料 4群	5群	6群		エネルギー
日	うす味でおいしく 食べられる献立		主に体をつく			エの調子を整える (緑)	主にエネルギーのもと		調味料他	たんぱく質
曜日			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳·乳製品·	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類		脂質 食塩相当量
	献立名	牛乳	たんぱく質	小魚·海藻 無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		及血作品
	わかめご飯			たきこみわかめ			3 8			536 kca
1	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん	もやし だいこん きゅうり	てんぷらこ	あぶら しろごま		21.9 g
k	ごま酢和え	0					さとう			15. 7 g
	お煮しめ		とりにく あつあげ ながてん	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう		にぼし みりん しょうゆ	1.6 g
	コーンライス					とうもろこし	28			530 kca
		-	だいず ぶたにく		にんじん トマトピューレ チンゲンサイ にんじん	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	
2	チリコンカン	0							スープストック しょうゆ	22. 1 g
,	レモン和え					キャベツ レモン	さとう			16.3 g
										1.3 g
	まん					28			509 kc	
9	豚肉とレバーの梅ソース		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	19.1
木	ボイル野菜	0	はんぺん		-	キャベツ とうもろこし				
	はんべん汁			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	1.4
	き寄せ乗おこわ		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	519 kg
10	さばの塩焼き		さば							22. 3
	シューナッツ和え	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	
	かきたま汁		たまご	わかめ	おぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん	1	しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0
	ごはん						ತ	1		446 kg
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		14. 8
4 火	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	13. 3
	チンゲンサイスープ	1	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	1	しょうゆ	-
							ラ	1	ちゅうかスープストック	
	麦ごはん		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	九12-112 生25	カレーこ	545 kd
15	しこちゅー伊予美人カレー				CACA LAL	ため14と にんにく しょうか えたまめ	さといも じゃがいも フリー	カレールウ あぶら	<i>NU</i> -C	18. 3
7k	海藻サラダ	0		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	15. 0
		_				りんご		めから		_
	りんご					,		1		1. 7
	ごはん	-	だいず ぶたにく あつあげ		ご参う谷 にんじん	にんにく しょうが たけのこ	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	526 k
16	小松葉入りマーボー		たい めたに あ			たまねぎ ほししいたけ	225 (10000	_ 5.00.5	ちゅうかスープストック	21. 2
*	切り干し大根とひじきのナムル	0		ひじき		きりぼしだいこん キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	17. 7
		+						1		1.2
						会芸の日共立				1.2
	 方坐 ブル 4					食育の日献立	こめ げんまい			
17	玄米ごはん	-	さんま			食育の日献立	こめ げんまい	あぶら	みりん しょうゆ	530 kc
17	さんまのかば焼き	0	さんまさきいか		にんじん	食育の日献立		あぶら	みりん しょうゆ	530 kc
17 金	さんまのかば焼き かみかみ和え		さきいか			キャベツ	でんぷん さとう	ごまあぶら	しょうゆ	530 kc 18.9 g 22.2 g
17 金	さんまのかば焼き				にんじん にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	でんぷん さとう			530 kc 18.9 g 22.2 g
17 金	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁		さきいかとうふ			キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立	でんぷん さとう	ごまあぶら	しょうゆ	530 kc 18. 9 1 22. 2 1
17 金	さんまのかば焼き かみかみ和え		さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ		にんじん わぎ	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	でんぷん さとう さとう こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ におし しょうゆ たおし	530 kc 18. 9 22. 2 1. 3
17 金 ——	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁		さきいかとうふ		にんじん おぎ	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが	でんぷん さとう さとう こんにゃく	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ にぼし しょうゆ わふうだし	530 kc 18. 9 22. 2 1. 3
21 火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五日寿司	0	さきいか とうふ 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	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にほし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ	530 kı 18. 9 22. 2 1. 3
21火	さんまのかば続き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁	0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ	しおこんぶ	にんじん おぎ	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース しょうが	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ にぼし しょうゆ わふうだし	530 kr 18. 9 22. 2 1. 3 542 kr 19. 9
17 金 21 火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五日寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え	0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく		にんじん おぎ	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ 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 にほし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ	530 kr 18. 9 22. 2 1. 3 542 kr 19. 9 19. 2 2. 2
21火	さんまのかば続き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁	0	さきいか とうふ 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	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ にほし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ	530 kr 18. 9 22. 2 1. 3 542 kr 19. 9 19. 2 2. 2
7金 11火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若随のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの礫辺揚げ	0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく	ししゃも	にんじん おぎ	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ 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 にほし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ	530 kg 18.9 22.2 1.3 542 kg 19.9 19.2 2.2 459 kg
21 火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁	0	さきいか とうふ 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 たんじん おき	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ 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 におし しょうゆ たおし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ ななしゅやさいのはなやかごはん	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc
17金 21火 24金	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若随のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの礫辺揚げ	0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく	ししゃも	にんじん おぜ にんじん たんじん	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ 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 にぼし 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	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5
21火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五日寿司 若随のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ	0	さきいか とうふ 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 たんじん おき	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ 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 におし しょうゆ たおし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ ななしゅやさいのはなやかごはん	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5
17金 21火 24金	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁	0	さきいか とうふ 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 たんじん おき	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ さとう さんぷん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ におし しょうゆ たおし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ ななしゅやさいのはなやかごはん	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4
21火 24金 27	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若残のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁	0	さきいか とうふ 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 たんじん おき	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ さとう さんぷん	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ におし しょうゆ たおし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ ななしゅやさいのはなやかごはん	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4
17金 21火 24金 27月	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの礫辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵	0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ みそ	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さといも	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 しょうゆ しょうゆ しょうか いのはなやかごはん	530 ko 18.9 ii 22.2 ii 1.3 ii 542 ko 19.9 ii 19.2 ii 2.2 ii 15.0 ii 12.5 ii 1.4 ii 554 ko 22.2 ii 16.4 ii
17金 11火 14金 17月	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若随のから揚げ 塩尾布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と星芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵	0	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 おぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ さとう でんぷん こめ こめ こめ こと こさ こさ こさ こさ こさ こさ こさ こさ こさ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうか けずりぶし こんぶ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4
7金 21火 24金 27月	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き弾 刺み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮	0	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 おぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ さとう でんぷん こめ こめ こめ こと こさ こさ こさ こさ こさ こさ こさ こさ こさ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうか けずりぶし こんぶ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
21火 24金 27月	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま学と里学のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 到み大豆和え かばちゃのそぼろ煮	0	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 おぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さといも さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ しょうか けずりぶし こんぶ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
21火 24金 27月 28	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き弾 刺み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮	0	さきいか とうふ 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 おぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さどいも こめ ことう ことがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら しろごま	しょうゆ におし しょうゆ におし しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうけ けずりぶし こんぶ ななしゅやさいのはなやかごはん におし しょうゆ みりん しょうゆ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
7金 21火 24金 27月 28火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き弾 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ	0 0	さきいか とうふ 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 わぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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	でんぷん さとう さとう こめ さとう でんぷん こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さどいも こめ さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ におし しょうゆ におし 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 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 におし しょうゆ みりん しょうゆ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
17金 21火 24金 27月 28火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若残のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏肉の駆り焼き カラフルサラダ さつまいも汁	0 0	さきいか とうふ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが 四小学校の児童が考えた献立	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さといる さとう しゃがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
7金 21火 24金 27月 88火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き弾 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ	0 0	さきいか とうふ 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 わぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 ロ小学校の児童が考えた献立	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん この てんぷらこ さつまいも さといる さとう じゃがいも さとう こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら ごまあぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
7金 11人 4金 7月 88人	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンボート	0 0	さきいか とうふ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが 四小学校の児童が考えた献立	でんぷん さとう さとう こめ さとう でんぷん こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さどいも こめ さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 k 18.9 22.2 1.3 542 k 19.9 19.2 2.2 459 k 15.0 12.5 1.4 554 k 22.2 16.4 1.5
7金 21火 24金 27月 28火	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの確辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 腸肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンポート	0 0	さきいか とうふ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが 四小学校の児童が考えた献立	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん この てんぷらこ さつまいも さといる さとう じゃがいも さとう こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら ごまあぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
7金 11人 4金 7月 88人	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き弾 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン)	0 0	さきいか とうふ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが 四小学校の児童が考えた献立	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん この てんぷらこ さつまいも さといる さとう じゃがいも さとう こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら ごまあぶら しろごま あぶら しろごま	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5
7金 21火 24金 27月 28火 29	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若聴のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの礫辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 到み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 動肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンボート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ)	0 0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ かそ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 四小学校の児童が考えた献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん この てんぷらこ さつまいも さといる さとう じゃがいも さとう こめ さとう こんにゃく	でまあぶら でまあぶら しろごま あぶら しろごま あぶら あぶら	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 kt 18.9 22.2 1.3 542 kt 19.9 19.2 2.2 459 kt 15.0 12.5 1.4 554 kt 22.2 16.4 1.5
17金 21火 24金 27月 28火 29	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若贈のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き弾 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン)	0 0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ かそ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ しょうが 四小学校の児童が考えた献立	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん この てんぷらこ さつまいも さといる さとう じゃがいも さとう こめ さとう こんにゃく	でまあぶら でまあぶら しろごま あぶら しろごま あぶら あぶら	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 kt 18.9 22.2 1.3 542 kt 19.9 19.2 2.2 459 kt 15.0 12.5 1.4 554 kt 22.2 16.4 1.5
17金 21火 24金 27月 28火 29	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若聴のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの礫辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 到み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 動肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンボート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ)	0 0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ かそ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 四小学校の児童が考えた献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん この てんぷらこ さつまいも さといる さとう じゃがいも さとう こめ さとう こんにゃく	でまあぶら でまあぶら しろごま あぶら しろごま あぶら あぶら	しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし 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 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 みりん しょうゆ	530 k 18.9 22.2 1.3 542 k 19.9 19.2 2.2 459 k 15.0 12.5 1.4 554 k 22.2 16.4 1.5
77金 21人 24金 27月 88人 29水	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿可 若残のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの礫辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ) (ボイルキャベツ) (ウスターソース)	0 0	ききいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ かそ 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 わき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 四小学校の児童が考えた献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん この てんぷらこ さつまいも さといる さとう じゃがいも さとう こめ さとう こんにゃく	でまあぶら でまあぶら しろごま あぶら しろごま あぶら あぶら	しょうゆ におし しょうゆ におし しょうゆ けずりぶし こんぶ 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 におし しょうゆ みりん しょうゆ とょうゆ みりん しょうゆ におし	530 k 18.9 22.2 1.3 542 k 19.9 19.2 2.2 459 k 15.0 12.5 1.4 554 k 22.2 16.4 1.5 570 k 21.8 18.6 1.4 508 k 20.2 23.1
77金 21人 24金 27月 88人 29水	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの職辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 割み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 関肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (ザ・ニカツ) (ボイルキャペツ) (ウスターソース) 里芋シチュー	0 0	さきいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ かそ 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 おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 岡小学校の児童が考えた献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さどいち こめ さとう じゃがいも さとう こめ さとう でんぷん さとう さつまいも こんにゃく	でまあぶら でまあぶら あぶら こま あぶら ま あぶら ま あぶら ま	しょうゆ におし しょうゆ におし しょうゆ 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 におし しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ た おし	530 kc 18.9 22.2 1.3 542 kc 19.9 19.2 2.2 459 kc 15.0 12.5 1.4 554 kc 22.2 16.4 1.5 570 kc 21.8 18.6 1.4 508 kc 20.2 23.1 2.1
17金 21火 24金 27月 28火 29水	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 刻み大豆和え かばちゃのそばろ煮 ごはん 噛肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンボート セルフじゃごカツバーガー (じゃこカツ) (ボイルキャベツ) (ウスターソース) 里芋シチュー ごはん	0 0	さきいか とうふ 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 を別にく しいんげんまめピューレ	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 岡小学校の児童が考えた献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さといも こめ さとう じゃがいも さとう じゃがいも さとう こんにゃく コッペパン	でまあぶら でまあぶら あぶら こま あぶら ま あぶら ま あぶら ま	しょうゆ におし しょうゆ におし しょうゆ 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 におし しょうゆ みりん しょうゆ しょうけ スターソース スープストック	530 kg 18.9 ii 22.2 ii 1.3 ii 542 kg 19.9 ii 19.2 ii 459 kg 15.0 ii 12.5 ii 1.4 ii 554 kg 22.2 ii 16.4 ii 1.5 ii 18.6 ii 1.4 ii 570 kg 21.8 ii 18.6 ii 1.4 ii 508 kg 20.2 ii 2.1 ii 489 kg
17金 21火 24金 27月 28火 29水 30	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩昆布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの確辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 刻み大豆和え かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 腸肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンボート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) (じゃこカツ) (ボイルキャベツ) (ウスターソース) 里芋シチュー ごはん いかの塩こうじ焼き	0 0	ききいか とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ かそ 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 おぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さどいも こめ さとう じゃがいも さとう じゃがいも さとう こんにゃく コッペパン	でまあぶら でまあぶら しろでま あぶら しろでま あぶら しろがら あぶら	しょうゆ におし しょうゆ におし しょうゆ 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 におし しょうゆ みりん しょうゆ ひょうゆ 本りん	530 kc 18.9 ii 22.2 ii 1.3 ii 542 kc 19.9 ii 19.2 ii 2.2 ii 459 kc 15.0 ii 12.5 ii 1.4 ii 554 kc 22.2 ii 18.6 ii 1.4 ii 570 kc 21.8 ii 18.6 ii 1.4 ii 508 kc 20.2 ii 23.1 ii 2.1 ii 489 kc 22.9 ii
17金 21火 24金 27月 28火 29水 30木	さんまのかば焼き かみかみ和え けんちん汁 五目寿司 若隣のから揚げ 塩毘布和え 豆腐汁 ごはん ししゃもの磯辺揚げ いろどり和え さつま芋と里芋のみそ汁 ごはん 厚焼き卵 刻み大豆和え かばちゃのそばろ煮 ごはん 噛肉の照り焼き カラフルサラダ さつまいも汁 洋なしコンボート セルフじゃごカツバーガー (じゃこカツ) (ボイルキャベツ) (ウスターソース) 里芋シチュー ごはん		さきいか とうふ 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 を別にく しいんげんまめピューレ	ししゃもあおのりこ	にんじん おぎ にんじん おき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	キャベツ だいこん ごぼう お祭り献立 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 岡小学校の児童が考えた献立 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	でんぷん さとう さとう こんにゃく こめ さとう でんぷん こめ てんぷらこ さつまいも さといも こめ さとう じゃがいも さとう じゃがいも さとう こんにゃく コッペパン	でまあぶら でまあぶら あぶら こま あぶら ま あぶら ま あぶら ま	しょうゆ におし しょうゆ におし しょうゆ 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 におし しょうゆ みりん しょうゆ しょうけ スターソース スープストック	530 kg 18.9 ii 22.2 ii 1.3 ii 542 kg 19.9 ii 19.2 ii 459 kg 15.0 ii 12.5 ii 1.4 ii 554 kg 22.2 ii 16.4 ii 1.5 ii 570 kg 21.8 ii 18.6 ii 1.4 ii 508 kg 20.2 ii 2.1 ii 489 kg

※都合により、献立を変更する場合があります。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

※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。





(7品目 + あわび、いか、いくら、れンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、パナナ、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ガシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)

基準

540 平均 517