10月分献立表<幼稚園>

四国中央市立土居学校給食センター

	今月の目標					材 料				1
	パランスのよい食事の基本を		1 群 主に体を・	2 群	3群	4群 にに体の調子を整える(緑)	5 群 主にエネルドーのもとに	6群		エた
-	知るための献立		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	
	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	ピタミンC	炭水化物	脂質		食
L	ごはん						こめ			5
Ţ	いかのチリソース	_	いか			にんにく たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	18
Ī	中華和え	0			にんじん チンゲンサイ	だいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14
-	 春雨スープ		ベーコン		にら にんじん	もやし たまねぎ	はるさめ		しょうゆ	1
+		-	あぶらあげ		にんじん	しめじ	こめ もちまい		ちゅうかスープストック しょうゆ わふうだし	
ľ	吹き寄せおこわ 				14.00.0		さつまいも			. 5
L:	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく			しょうが	さとう		しおこうじ しょうゆ みりん	24
3	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	19
Ē	豆腐汁		とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たきねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2
-	型抜きチーズ			チーズ						1
+	ごはん	+					こめ			5
١.	きびなごのカリカリフライ	O		きびなごのカリカリフライ				あぶら		. 21
١.,	ごま酢和え				にんじん こまつな	もやし	さとう	しろごま		. 18
١.			こうやどうふ たまご		にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	-
+	高野豆腐の卵とじ		271278 7282		12.00.0	2000 /2/2009 100000 /2/7	こめ		0 % 317 2103. 1213.0	1
L.	ごはん	o				きゅうり キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	5
١.	ゆかり和え		1 111-7 ± 50 5 ± 18					しろこま		. 20
3	芋炊き		とりにく あぶらあげ ながてん		にんじん	ほししいたけ ごぼう もやし	さといも こんにゃく さとう		にぼし しょうゆ みりん	15
T:	お月見団子						つきみだんご			1
+	コッペパン						コッペパン			5
Ļ.	じゃこカツ		じゃこカツ					あぶら		. 20
L.	キャベツのカレーソテー	- 0			ピーマン	キャベツ		あぶら	カレーこ	
ŀ			ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たきわぎ	さつまいも じゃがいも	パター あぶら	スープストック	. 21
L	芋いもシチュー			- 1- 21-1F 2			こむぎこ	0,000		2
ſ	ごはん						こめ			5
Ţ,	ふりかけ(かつお)								ふりかけ(かつお)	17
١.,	お好み揚げ	0	いか かつおぶし	あおのりこ	-	キャベツ とうもろこし	てんぷらこ	あぶら		. 14
١.,	レモン和え		ļ			きゅうり だいこん レモン	さとう	-	·	1
ļ.,	<u>アセク4日</u> を 豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	∟ಹರ ಜಕಾಕ	じゃがいも こんにゃく	-	にぼし	1 '
+			あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	+
ļ.	五目寿司 					えだまめ				. 5
L.	鰆の塩焼き		さわら							22
L.,	塩昆布和え			こんぶ	ギンゲンサイ	キャベツ			しょうゆ	16
L.,	だんご汁	0	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	. 2
-	ごはん						こめ			5
ŀ			ぶたにく だいず		にんじん こまつな	にんにく しょうが 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	. 22
<u>ا</u> ــا			あつあげ みそ		にら にんじん	たけのこ ほししいたけ もやし		ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	
	ナムル				120 12000	0.00		こまめから しろごま	U & 717	19
ľ	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー			1
t	ごはん						こめ			5
١.,	中華丼(具)		ぶたにく」えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶ	ちゅうかスープストック	. 21
		0	うずらたまご			しょうが	ルスナル ナ トミ	6	しょうゆ しょうゆ	
-: -:	バンサンスウ					もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	. 14
1										1
L.	ゆかりごはん					あかじそ	こめ			. 4
	鯖の香味焼き	- 0	さば					しろごま	みりん しょうゆ	20
1	からし和え	- 0			こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	15
ľ	里芋のみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも		にぼし	. 2
_	ごはん						こめ			5
h	厚揚げのみそ炒め		とりにく あつあげ みそ		にんじん ねき	たけのこ たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん	ごまあぶら	みりん しょうゆ	20
' L.		0				なましいたけ しょうが ごぼう	-1 201 + L 3	T 9 5	ちゅうかスープストック	4
Ľ	ナッツごぼう					<u> </u>	でんぷん さとう	あぶら アーモン ド	しょうゆ みりん	. 21
										C
	コッペパン						コッペパン			4
ij	いちごジャム						いちごジャム			18
Ţ	ちゃんぽん	0	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし たまねぎ きくらげ	めん		にぼし しょうゆ ちゅうかスープストック	13
L.					こまつな にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	
					20.70. 12.00.0	2 7.66 0 7.25 2.10	こめ げんまい	2 0 0 0 0 0	0 4 7 . 7	2
	玄米ごはん		L 111-7 45: -4		7-7-1-7-1	1. ± 4. ¥ 1. 7. 1. 7		41	 	5
	しこちゅ~伊予美人カレー	_	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	उद्धाह	カレールウ あぶら	カレーこ	17
	 こんにゃくサラダ	0	 	1		キャベツ きゅうり	こんにゃく さとう	ごまあぶら	しょうゆ	15
ſ.								あぶら		4
-							こめ			1
	ر بال الله		Í							. 4
-	ごはん		± 7 to			•	T (2° 5 =	1く ひにま	1	
-	ごはん ちくわの黒ごま揚げ		ちくわ				てんぷらこ	くろごま しろごま あぶら		17
-		- 0	ちくわ	かいそうミックス		だいこん とうもろこし	てんぷらこ さとう	しろごま あぶら あぶら	しょうゆ	
1	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ	- 0	ちくわ ぶたにく	かいそうミックス	にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ			しょうゆ	14
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀	- 0		かいそうミックス	にんじん おき	·	さとう			 14
1000	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん	- 0	ぶたにく	かいそうミックス	E&U& 10E	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう	さとう こめ	あぶら	しょうゆ にぼし	. 14
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい^-の揚げ煮			かいそうミックス		ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが	さとう			. 14
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん	- 0	ぶたにく ぶたにく ぶたレバー		キンゲンサイ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ	さとう こめ	あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ	14
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい^-の揚げ煮		ぶたにく	かいそうミックス		ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが	さとう こめ	あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ	14 1 5 20
	ちくわの黒ごま揚げ 海薬サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい^-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ		ぶたにく ぶたにく ぶたレバー		キンゲンサイ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ	さとう こめ	あぶら	しょうゆ にぼし	14 1 20 16
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい^-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん		ぶたにく ぶたにく ぶたレバー		キンゲンサイ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ	さとう こめ でんぶん さとう	あぶら あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ	14 11 20 16
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい^-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き		ぶたにく ぶたレバー とうふ		チンゲンサイ にら にんじん	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ	さとう こめ でんぶん さとう	あぶら あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック	14 12 20 16
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい [*] -の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え	- O	ぶたにく ぶたレパー とうふ		チンゲンサイ にら にんじん にんじん	ほししいたけ もやし たけのこごほう しょうが キャベツ もやし たまねぎ	さとう - こめ - でんぶん さとう - こめ - こめ - こさとう	あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	14 1 1 20 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい~-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁	- O	ぶたにく ぶたレバー とうふ		チンゲンサイ にら にんじん	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ	きとう - こめ - でんぶん きとう - こめ - こめ - こめ - さとう - さとう - さとう - *** - ** - ** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - ** - ** - *	あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック	144 1 1 1 2 2 2 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海薬サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン	- O	ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ		モンゲンサイ 「こら にんじん 「にんじん こまつな 「にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ ごぼう	さとう - こめ - でんぶん さとう - こめ - こめ - こさとう	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	20 10
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい~-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁	0	ぶたにく ぶたレパー とうふ		モンゲンサイ 「こら にんじん 「にんじん こまつな 「にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこごほう しょうが キャベツ もやし たまねぎ	きとう - こめ - でんぶん きとう - こめ - こめ - こめ - さとう - さとう - さとう - *** - ** - ** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - ** - ** - *	あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	14 1 1 2 2 1 1 6 1 1 1 5 5 1 1 5 5 1 1 1 1 1 1 1 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海薬サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい、一の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン	- O	ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ		モンゲンサイ 「こら にんじん 「にんじん こまつな 「にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ ごぼう	きとう - こめ - でんぶん きとう - こめ - こめ - こめ - さとう - さとう - さとう - *** - ** - ** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - *** - ** - ** - *	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい~-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ	0	ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ		キンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん おぎ	ほししいたけ もやし たけのこごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ ごぼう	さとう - こめ - でんぶん さとう - こめ - こめ - さとう - さとう - さとう - コッペパン	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	144 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご	0	ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ		キンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん おぎ	ほししいたけ もやし たけのこごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう - こめ - でんぶん さとう - こめ - こめ - さとう - さとう - さとう - コッペパン	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	144 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯	0	ぶたにく ぶたレパー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく	₽	キンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん おぎ	ほししいたけ もやし たけのこごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう こめ でんぶん さとう こめ さとう こめ まとう こめ まとう まつきいる コッペパン	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	144 11 1 20 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16
	ちくわの黒ごま揚げ 海薬サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯 いわしの煮付け	0	ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ	₽	キンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん わぎ にんじん トマトビューレ あかピーマン	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし だまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご	きとう こめ でんぶん きとう こめ きとう さとう さとう さこう	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	14 20 11 1 2 2 11 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯	0	ぶたにく ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく	たきこみわかめ	テンケンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん トマトビューレ あかピーマン こまつな にんじん	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご	きとう こめ でんぶん きとう こめ さとう さとう さとう こさらう こめ さとう	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ しょうゆ	14 20 11 1 2 2 11 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
	ちくわの黒ごま揚げ 海薬サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯 いわしの煮付け	0	ぶたにく ぶたレパー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく	₽	キンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん わぎ にんじん トマトビューレ あかピーマン	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし だまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご	きとう こめ でんぶん きとう こめ きとう さとう さとう さこう	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	144 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海薬サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯 いわしの煮付け 三色おひたし お煮しめ	0	ぶたにく ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく	たきこみわかめ	テンケンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん トマトビューレ あかピーマン こまつな にんじん	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご	さとう こめ でんぶん さとう こめ さとう こさう こさら こさら こか ことう こんにゃく などりも	あぶら あぶら マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし カリん しょうゆ にぼし みりん しょうゆ	144 1 1 1 E E 20 1 1 1 1 E E 24 2 2 1 1 1 E E 23 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
	ちくわの黒ごま揚げ 海薬サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉といいの揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯 いわしの煮付け 三色おひたし	0	ぶたにく ぶたレパー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく	たきこみわかめ	デンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん おき にんじん トマトピューレ あかピーマン こまつな にんじん にんじん さやいんげん	ほししいたけ もやし たけのこごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご もやし ごぼう れんこん だいこん	さとう こめ でんぶん さとう こめ さとう さとう さとう こかにゃく さとりち	あぶら あぶら アーモンド あぶら あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし カリん しょうゆ にぼし みりん しょうゆ	144 1 1 5 5 2 C 1 1 1 1 5 5 2 2 3 1 5 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯 いわしの煮付け 三色おひたし お煮しめ チキンライス		ぶたにく ぶたレパー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく	たきこみわかめ	デンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん おき にんじん トマトピューレ あかピーマン こまつな にんじん にんじん さやいんげん	ほししいたけ もやし たけのこごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご もやし ごぼう れんこん だいこん	さとう こめ でんぶん さとう こめ さとう さとう さとう こかにゃく さとりち	あぶら あぶら アーモンド あぶら あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ しょうゆ にぼし しょうゆ にぼし	144 11 5 5 20 166 11 15 5 5 24 21 1 1 1 5 5 5 2 3 15 5 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯 いわしの煮付け 三色おひたし お煮しめ チキンライス プレーンオムレツ	0	ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく いわしのにつけ あつあげ	たきこみわかめ	テンケンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん わき にんじん わらい にんじん ちゃく アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	ほししいたけ もやし たけのこごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご もやし ごぼう れんこん だいこん たまねぎ えだまめ	さとう こめ でんぶん さとう こめ さとう さとう さとう こかにゃく さとりち	あぶら あぶら アーモンド あぶら あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし カリん しょうゆ にぼし みりん しょうゆ	144 1 1 2 2 2 2 2 2 1 5 5 2 2 1 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1
	ちくわの黒ごま揚げ 海藻サラダ 沢煮椀 ごはん 豚肉とい*-の揚げ煮 ボイル野菜 もずくスープ ごはん 鮭の紅葉焼き アーモンド和え さつま芋のみそ汁 コッペパン チリコンカン カラフルサラダ りんご わかめご飯 いわしの煮付け 三色おひたし お煮しめ チキンライス		ぶたにく ぶたレバー とうふ さけ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにく ぶたにく いわしのにつけ あつあげ	たきこみわかめ	デンゲンサイ にら にんじん にんじん こまつな にんじん おき にんじん トマトピューレ あかピーマン こまつな にんじん にんじん さやいんげん	ほししいたけ もやし たけのこごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ りんご もやし ごぼう れんこん だいこん	さとう こめ でんぶん さとう こめ さとう さとう さとう こかにゃく さとりち	あぶら あぶら アーモンド あぶら あぶら	しょうゆ にぼし みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ にぼし トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし カリん しょうゆ にぼし みりん しょうゆ	144 11 5 5 20 166 11 15 5 5 24 21 1 1 1 5 5 5 2 3 15 5 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6

※都合により、献立を変更する場合があります。
※調味料は、アレルゲンのない「塩、、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。
※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。 ※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。



