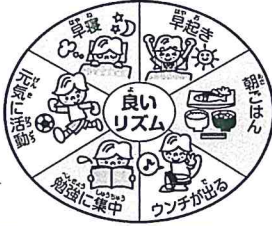
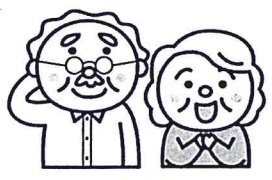






令和2年8、9月分 中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
生活リズムを 整えましょう 	25 エネルギー たんぱく質 塩分 833 kcal 33.2 g 16.8 g 豆まめごはん 牛乳 いかの天ぷら 冷やしそうめん汁 ミニはっ酵乳	26 エネルギー たんぱく質 塩分 803 kcal 24.3 g 18.5 g カレーライス キャベツのサラダ ぶどうミニゼリー 牛乳	27 エネルギー たんぱく質 塩分 782 kcal 35.7 g 17.1 g ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっばの煮びたし すだちゼリー	28 エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 36.7 g 27.0 g コッペパン 牛乳 ポテトバーグ マカロニと野菜のスープ 冷凍みかん スライスチーズ
	31 エネルギー たんぱく質 塩分 773 kcal 31.4 g 19.3 g ごはん さけの揚げびたし チンゲンサイの炒め物 冷やしそうめん汁 牛乳 豆乳プラマンジェ	1 エネルギー たんぱく質 塩分 838 kcal 33.8 g 15.3 g 冷やしうどん おにぎり ささみの天ぷら キャベツのごま和え リンゴミニゼリー 牛乳	2 エネルギー たんぱく質 塩分 804 kcal 23.4 g 23.5 g ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め さつまいもの天ぷら わかめと卵のスープ	3 エネルギー たんぱく質 塩分 801 kcal 28.9 g 19.0 g 小きつねずし うずらと野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁 牛乳
7 エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 26.8 g 14.9 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜とえのきの和え物 冷やしそうめん汁 なし	8 エネルギー たんぱく質 塩分 805 kcal 29.6 g 26.9 g 黒糖パン ひじきコロッケ 小松菜とソーセージのソテー ジュリエンスープ 牛乳 ココア牛乳の素	9 エネルギー たんぱく質 塩分 755 kcal 32.3 g 15.0 g ごはん 牛乳 鶏のあまから煮 パンサンスー チンゲンサイのスープ オレンジ	10 エネルギー たんぱく質 塩分 802 kcal 24.5 g 24.9 g ごはん なすの揚げぎょうざ 白菜のツナあんかけ きこの中華スープ 豆乳プラマンジェ 牛乳	11 エネルギー たんぱく質 塩分 755 kcal 30.1 g 27.0 g コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ
14 エネルギー たんぱく質 塩分 835 kcal 33.2 g 29.5 g ごはん 焼そばのおろししょうゆ 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 ござかな大豆 牛乳	15 エネルギー たんぱく質 塩分 739 kcal 25.5 g 23.5 g コッペパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ キャラルパテ	16 エネルギー たんぱく質 塩分 807 kcal 30.9 g 26.7 g ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁 なし	17 エネルギー たんぱく質 塩分 872 kcal 27.5 g 20.2 g ごはん 牛乳 いかのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも 豆苗と玉ねぎのみそ汁	18 エネルギー たんぱく質 塩分 902 kcal 30.7 g 37.9 g オリーブパン 牛乳 チリコンカーン ブロccoliのサラダ(マヨドレ) あげじゃが レモンゼリー
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 エネルギー たんぱく質 塩分 873 kcal 27.0 g 20.8 g カレーライス わかめサラダ りんご 牛乳	24 エネルギー たんぱく質 塩分 924 kcal 36.9 g 36.7 g 手巻きずし 牛乳 ごまみそ汁 スティックチーズ	25 エネルギー たんぱく質 塩分 856 kcal 39.2 g 28.2 g コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草とくるみのサラダ にんじんポタージュ ヨーグルト
28 体育大会代休 	28 体育大会予備日 	30 エネルギー たんぱく質 塩分 844 kcal 32.6 g 22.1 g かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 しゃもの天ぷら すまし汁 お月見デザート	十五夜  十三夜 旧暦8月15日「中秋の名月」 旧暦9月13日「後の名月」 里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。 十五夜の芋名月にに対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じようにすすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。 さぬかづき 栗ごはん 緑豆	
2020年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です				

月		火		水		木		金	
<p>25</p> <p>洗いのごし しやすい場所</p> <p>正しい手洗いでキレイに♪</p>		<p>牛乳</p> <p>豆まめごはん 米 84.5 黄 餅米 19.5 黄 味付付乾練黒豆 9.1 赤 大豆 6.5 赤 寒天こんにやく 26.0 緑 にんじん 52.0 緑 けずり餅 3.9 だれ昆布 0.7 淡口しょうゆ 7.8 自然塩 0.4 みりん 2.0 米白枝油 0.7 黄</p> <p>いかにの天ぷら かのこいか 30.0 赤 小麦粉 8.0 黄 でんぶ 3.0 酒 3.0 米白枝油 1.0 ペーキングパウダー 0.2 米白枝油 4.0 黄</p> <p>冷やしとうもろこ汁 素麺 13.0 黄 にんじん 6.5 緑 チンゲンサイ 26.0 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり餅 3.9 淡口しょうゆ 0.7 自然塩 2.0 みりん 2.0 水 39.0</p> <p>ミニはっ酵乳 1本 赤</p>		<p>26</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>カレーライス(ルウ) 豚もも肉 35.1 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも 64.4 黄 にんじん 35.1 緑 たまご 0.6 緑 たまご 0.6 緑 カレー粉 0.7 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごジュレ 23.4 緑</p> <p>豚もも肉 35.1 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも 64.4 黄 にんじん 35.1 緑 たまご 0.6 緑 たまご 0.6 緑 カレー粉 0.7 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごジュレ 23.4 緑</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 58.5 緑 にんじん 6.5 緑 和風ドレッシング 77.1 赤</p> <p>さつまいもの天ぷら さつまいも 30.0 黄 小麦粉 6.0 黄 ごぼう 2.0 黄 自然塩 0.2 ペーキングパウダー 0.1 米白枝油 3.0 黄</p> <p>わかめと卵のスープ わかめ 7.8 赤 豆腐 26.0 赤 鶏卵 19.5 赤 砂糖 5.2 黄 にんじん 6.5 緑 ねぎ 0.7 黄 干しいたけ 0.7 赤 ごま油 1.3 黄 でんぶ 1.3 黄</p> <p>キャベツのごま和え キャベツ 52.0 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干し 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>リンゴミニゼリー 1個 緑</p>		<p>27</p> <p>ごはん(L) 牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 78.0 赤 玉葱 39.0 緑 ピーマン 9.8 緑 たまご 3.9 緑 りんごジュレ 9.8 緑 米白枝油 6.8 黄 しょうゆ 3.9 砂糖 2.0 黄 米白枝油 2.0 黄 みりん 3.9 黄</p> <p>なっぺの煮びたし 厚揚げ 26.0 赤 小松菜 ☆ 52.0 緑 キャベツ 4.5 緑 けずり餅 3.9 だれ昆布 0.7 みりん 1.3 オーリーブ油 1.4 黄 パン粉 1.3 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 カクトマト 10.4 トマトケチャップ 10.4 濃厚ソース 1.3</p> <p>ポテトバーグ じゃがいも ★ 91.0 黄 玉葱 ★ 39.0 緑 豚ひき肉 39.0 赤 セリ 1.3 緑 卵 10.4 赤 オーリーブ油 0.7 黄 パン粉 1.3 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 カクトマト 10.4 トマトケチャップ 10.4 濃厚ソース 1.3</p> <p>マカロニと野菜のスープ 玉葱 ★ 19.5 緑 にんじん 13.0 緑 キャベツ ★ 39.0 緑 セリ 6.5 緑 パセリ 1.3 緑 ベーコン 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 オリーブ油 0.7 黄</p> <p>スライスチーズ 1枚 赤</p> <p>冷凍みかん 1個 緑</p>		<p>28</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ケチャップブランコ ポークソテー 50.0 赤 玉葱 ★ 20.0 緑 カクトマト 19.5 緑 トマトケチャップ 13.7 緑 濃厚ソース 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 0.4 黄 米白枝油 0.4 黄</p> <p>クリームポンド クリーム 45.5 緑 にんじん 13.0 緑 玉葱 ★ 39.0 緑 セリ 6.5 緑 パセリ 1.3 緑 ベーコン 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 オリーブ油 0.7 黄</p> <p>スライスチーズ 1枚 赤</p> <p>冷凍みかん 1個 緑</p>	
<p>31</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さけの揚げたて さけ 60.0 赤 酒 2.4 自然塩 0.7 こしょう 0.1 小麦粉 6.5 黄 米白枝油 3.6 黄 レモン果汁 4.8 緑 淡口しょうゆ 2.4 黄 砂糖 2.4 黄</p> <p>冷やしとうもろこ汁 冷凍とうもろこ 12.0 黄 干しいたけ 1.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 みりん 7.0 けずり餅 4.8 だれ昆布 0.5 水 45.5</p> <p>リンゴミニゼリー 1個 緑</p> <p>豆乳プラマンジェ 豆乳 1個 赤</p> <p>チンゲンサイの炒め物 チンゲンサイ 39.0 緑 白菜 26.0 緑 にんじん 2.6 緑 たまご 0.3 緑 淡口しょうゆ 2.0 緑 みりん 2.0 緑 ごま油 0.3 黄</p>		<p>1</p> <p>おにぎり 牛乳</p> <p>キャベツのごま和え キャベツ 52.0 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干し 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>リンゴミニゼリー 1個 緑</p> <p>おにぎり用のり 2/2枚 赤</p> <p>ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 50.0 赤 酒 4.0 自然塩 0.6 こしょう 0.1 小麦粉 12.0 黄 でんぶ 5.0 黄 ペーキングパウダー 0.3 黄 米白枝油 4.0 黄</p>		<p>2</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>なすと厚揚げの肉まを炒め なす ☆ 10.4 緑 厚揚げ 19.5 赤 豚ひき肉 13.0 赤 白ねぎ 13.0 緑 たまご 1.3 緑 ペーキングパウダー 0.1 米白枝油 3.9 黄</p> <p>さつまいもの天ぷら さつまいも 30.0 黄 小麦粉 6.0 黄 ごぼう 2.0 黄 自然塩 0.2 ペーキングパウダー 0.1 米白枝油 3.0 黄</p> <p>わかめと卵のスープ わかめ 7.8 赤 豆腐 26.0 赤 鶏卵 19.5 赤 砂糖 5.2 黄 にんじん 6.5 緑 ねぎ 0.7 黄 干しいたけ 0.7 赤 ごま油 1.3 黄 でんぶ 1.3 黄</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 58.5 緑 にんじん 6.5 緑 和風ドレッシング 77.1 赤</p>		<p>3</p> <p>すしごはん(M) 牛乳</p> <p>小さきねずし(具) 厚揚げ 10.4 赤 ちりめんじゃこ 3.9 赤 ごぼう 26.0 緑 にんじん 19.5 緑 みりん 0.7 緑 たまご 1.6 淡口しょうゆ 0.9 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>うずらと野菜の炒め物 うずら 32.5 赤 キャベツ 39.0 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 トマトケチャップ 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 0.4 黄 米白枝油 0.4 黄</p> <p>かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 26.0 赤 玉葱 ★ 32.5 緑 にんじん 13.0 緑 厚揚げ 6.5 赤 みりん 13.0 赤 自然塩 0.5 黄 けずり餅 3.9 赤 だれ昆布 0.7 黄</p> <p>ケチャップブランコ ポークソテー 50.0 赤 玉葱 ★ 20.0 緑 カクトマト 19.5 緑 トマトケチャップ 13.7 緑 濃厚ソース 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 0.4 黄 米白枝油 0.4 黄</p> <p>クリームポンド クリーム 45.5 緑 にんじん 13.0 緑 玉葱 ★ 39.0 緑 セリ 6.5 緑 パセリ 1.3 緑 ベーコン 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 オリーブ油 0.7 黄</p>		<p>4</p> <p>コッペパン ほうじ餅乳</p> <p>ケチャップブランコ ポークソテー 50.0 赤 玉葱 ★ 20.0 緑 カクトマト 19.5 緑 トマトケチャップ 13.7 緑 濃厚ソース 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 0.4 黄 米白枝油 0.4 黄</p> <p>クリームポンド クリーム 45.5 緑 にんじん 13.0 緑 玉葱 ★ 39.0 緑 セリ 6.5 緑 パセリ 1.3 緑 ベーコン 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 オリーブ油 0.7 黄</p>	
<p>7</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>いわしの梅煮 いわし 40.0 赤 たまご 2.6 緑 淡口しょうゆ 7.8 黄 砂糖 6.5 黄 梅肉 3.9 緑</p> <p>冷やしとうもろこ汁 冷凍とうもろこ 12.0 黄 干しいたけ 1.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 みりん 7.0 けずり餅 4.8 だれ昆布 0.5 水 45.5</p> <p>リンゴミニゼリー 1個 緑</p> <p>豆乳プラマンジェ 豆乳 1個 赤</p> <p>チンゲンサイの炒め物 チンゲンサイ 39.0 緑 白菜 26.0 緑 にんじん 2.6 緑 たまご 0.3 緑 淡口しょうゆ 2.0 緑 みりん 2.0 緑 ごま油 0.3 黄</p>		<p>8</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>ひじきコロッケ じゃがいも 90.0 黄 玉葱 20.0 緑 鶏ひき肉 13.0 赤 にんじん 5.2 緑 芽ひき 2.0 緑 淡口しょうゆ 3.3 砂糖 2.6 黄 ごま油 0.3 黄 こしょう 0.1 パン粉 13.0 黄 鶏卵 9.1 赤 セリ 4.6 赤 パセリ 0.7 緑 牛乳 13.0 緑 米白枝油 5.2 黄</p> <p>小松菜とソーセージのソテー 小松菜 ☆ 19.5 赤 ソーセージ 68.5 赤 米白枝油 0.4 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>ジュリエンスープ キャベツ 32.5 緑 玉葱 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 セリ 0.7 黄 パセリ 0.7 緑 ごま油 1.3 黄 でんぶ 1.3 黄</p> <p>ココア牛乳の素 1個 黄</p>		<p>9</p> <p>ごはん(L) 牛乳</p> <p>鶏のおまから煮 鶏もも肉 78.0 赤 たまご 1.0 緑 淡口しょうゆ 6.5 黄 酒 2.6 黄 砂糖 2.0 黄 みりん 2.0 黄 でんぶ 2.0 黄 米白枝油 0.7 黄</p> <p>チンゲンサイのスープ チンゲンサイ 39.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 きんぴら 1.3 緑 たまご 0.7 緑 ごま油 13.0 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 小麦粉 1.0 黄 米白枝油 8.0 黄</p> <p>オレンド 3/8個 緑</p> <p>パンサンスー さつまいも ★ 26.0 赤 にんじん 19.5 緑 厚揚げ 10.4 赤 鶏ひき肉 6.5 赤 玉葱 6.5 赤 干しいたけ 1.0 緑 淡口しょうゆ 3.3 黄</p> <p>リンゴジュレ 1/4個 緑</p>		<p>10</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>なすの揚げたて なす ☆ 60.0 緑 厚揚げ 19.5 赤 たまご 1.0 緑 たまご 1.0 緑 自然塩 0.4 ごま油 3.0 黄 ごぼうの皮 20.0 黄 小麦粉 1.0 黄 米白枝油 8.0 黄</p> <p>きのこの中華風スープ 豆腐 26.0 赤 にんじん 13.0 緑 たまご 1.0 緑 香ねぎ 6.5 緑 たまご 1.0 緑 ごま油 13.0 黄 淡口しょうゆ 5.9 黄 酒 1.3 こしょう 0.1 ごま油 2.6 黄 ごま油 0.3 黄 自然塩 0.3 黄</p> <p>白菜のツナあんかけ 白菜 52.0 緑 ツナフレーク 10.4 赤 みりん 1.0 黄 淡口しょうゆ 1.6 黄 たまご 0.7 緑 でんぶ 0.4 黄</p> <p>豆乳プラマンジェ 1個 赤</p>		<p>11</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ミートボールのケチャップ炒め ポークソテー 50.0 赤 玉葱 ★ 19.5 緑 カクトマト 19.5 緑 トマトケチャップ 13.7 緑 濃厚ソース 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 0.4 黄 米白枝油 0.4 黄</p> <p>もやしスープ(洋風) じゃがいも ★ 26.0 緑 玉葱 ★ 19.5 緑 ポークソテー 6.5 赤 にんじん 6.5 緑 セリ 6.5 緑 たまご 2.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 緑 自然塩 0.8 黄 オーリーブ油 0.1 黄 こしょう 0.1</p>	
<p>14</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>焼きばのおろしゅう さけ 60.0 赤 大根 2.6 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄 みりん 1.0 黄 酒 0.5 黄 砂糖 0.3 黄</p> <p>小松菜のみそ汁 小松菜 ☆ 26.0 緑 白菜 13.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 6.5 緑 白みそ 7.8 赤 みりん 6.5 赤 けずり餅 3.9 だれ昆布 0.7</p> <p>切り干し大根の煮物 切り干し大根 6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 9.1 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄 みりん 6.5 黄 砂糖 1.0 黄 ごま油 0.7 黄</p>		<p>15</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き じゃがいも ★ 70.0 黄 玉葱 ★ 25.0 緑 鶏もも肉 26.0 赤 ホールコン 10.0 緑 マヨネーズ 10.0 黄 オリーブ油 0.3 黄 こしょう 0.1</p> <p>ミネストラスープ キャベツ 13.0 緑 玉葱 26.0 緑 カクトマト 26.0 赤 にんじん 19.5 緑 マヨネーズ 10.0 黄 ごま油 6.5 赤 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p> <p>カブラーのカービレ カブラー 39.0 緑 キャベツ 19.5 緑 玉葱 ★ 9.1 緑 砂糖 3.3 黄 レモン果汁 2.6 緑 茶種サラダ油 1.3 黄 自然塩 0.5 黄 カレー粉 0.1 黄</p> <p>キャラメルパン 1袋 黄</p>		<p>16</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さんまのしょうが煮 さんま 60.0 赤 たまご 2.6 緑 淡口しょうゆ 9.1 黄 砂糖 6.5 黄</p> <p>ゆばのすまし汁 ゆば 6.5 赤 にんじん 6.5 緑 赤かぼ 3.9 赤 セリ 3.9 赤 大豆の芽 2.6 赤 米白枝油 3.9 黄 けずり餅 0.7 赤 淡口しょうゆ 6.5 黄 自然塩 0.4 黄 でんぶ 2.6 黄</p> <p>キャベツのアーモンドソース キャベツ 52.0 緑 アーモンドソース 5.2 黄 白みそ 5.2 赤 酒 2.6 黄 砂糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.9 黄</p> <p>なし 1/4個 緑</p>		<p>17</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>かいかのチリソース煮 かいか 30.0 赤 厚揚げ 3.9 赤 でんぶ 5.2 黄 ペーキングパウダー 0.1 米白枝油 3.9 黄 トマトケチャップ 10.4 赤 白ねぎ 10.4 緑 たまご 0.3 緑 にんじん 0.1 緑 ごま油 0.3 黄 小豆粉 10.4 黄</p> <p>もやしのごま和え 緑豆もやし 52.0 赤 にんじん 6.5 緑 たまご 2.6 赤 みりん 2.6 赤 すりごま 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>豆乳と玉ねぎのみそ汁 豆乳 19.5 緑 玉葱 ★ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 砂糖 6.5 赤 みりん 10.4 赤 こしょう 5.2 赤 けずり餅 3.9 赤 だれ昆布 0.7 赤 ごま油 0.4 黄</p> <p>大食い 小豆粉 10.4 黄</p>		<p>18</p> <p>オーリーブパン 牛乳</p> <p>チリコンカン 大豆 19.5 赤 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 52.0 緑 セリ 39.0 赤 にんじん 26.0 緑 パセリ 0.9 緑 にんじん 0.4 緑 セリ 6.5 赤 マヨネーズ 10.4 黄</p> <p>ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 26.0 緑 キャベツ 39.0 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 セリ 6.5 赤 砂糖 1.3 黄 パセリ 1.3 黄 自然塩 0.1 マヨネーズ 10.4 黄</p> <p>あけじま(カレー粉) じゃがいも ★ 78.0 黄 玉葱 ★ 39.0 緑 パセリ 0.1 緑 カレー粉 0.1 黄 ごま油 52.0 黄</p> <p>レモンゼリー 1個 緑</p>	
<p>21</p> <p>敬老の日</p> <p>豚もも肉 39.0 赤 玉葱 97.5 緑 じゃがいも 71.5 黄 にんじん 39.0 緑 たまご 0.7 緑 カレー粉 0.9 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1</p> <p>わかめと卵のスープ わかめ 7.8 赤 豆腐 26.0 赤 鶏卵 19.5 赤 砂糖 5.2 黄 にんじん 6.5 緑 ねぎ 0.7 黄 干しいたけ 0.7 赤 ごま油 1.3 黄 でんぶ 1.3 黄</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 58.5 緑 にんじん 6.5 緑 和風ドレッシング 77.1 赤</p> <p>さつまいもの天ぷら さつまいも 30.0 黄 小麦粉 6.0 黄 ごぼう 2.0 黄 自然塩 0.2 ペーキングパウダー 0.1 米白枝油 3.0 黄</p>		<p>22</p> <p>秋分の日</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き じゃがいも ★ 70.0 黄 玉葱 ★ 25.0 緑 鶏もも肉 26.0 赤 ホールコン 10.0 緑 マヨネーズ 10.0 黄 オリーブ油 0.3 黄 こしょう 0.1</p> <p>ミネストラスープ キャベツ 13.0 緑 玉葱 26.0 緑 カクトマト 26.0 赤 にんじん 19.5 緑 マヨネーズ 10.0 黄 ごま油 6.5 赤 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p> <p>カブラーのカービレ カブラー 39.0 緑 キャベツ 19.5 緑 玉葱 ★ 9.1 緑 砂糖 3.3 黄 レモン果汁 2.6 緑 茶種サラダ油 1.3 黄 自然塩 0.5 黄 カレー粉 0.1 黄</p> <p>キャラメルパン 1袋 黄</p>		<p>23</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>カレーライス(ルウ) 豚もも肉 39.0 赤 玉葱 97.5 緑 じゃがいも 71.5 黄 にんじん 39.0 緑 たまご 0.7 緑 カレー粉 0.9 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1</p> <p>手巻きずし(具) ポークソテー 40.0 赤 厚揚げ 3.9 赤 でんぶ 5.2 黄 ペーキングパウダー 0.1 米白枝油 3.9 黄 トマトケチャップ 10.4 赤 白ねぎ 10.4 緑 たまご 0.3 緑 にんじん 0.1 緑 ごま油 0.3 黄 小豆粉 10.4 黄</p> <p>ごまみそ汁 ごぼう 26.0 緑 緑豆もやし 19.5 赤 白ねぎ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 セリ 1.3 緑 にんじん 0.4 緑 パセリ 0.3 緑 ナツメグ 0.1 黄 自然塩 0.3 黄 無糖ヨーグルト 5.2 赤 濃口しょうゆ 2.6 黄 みりん 1.3 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>スティックチーズ 1本 赤</p> <p>お月見デザート 1個 緑</p>		<p>24</p> <p>すしごはん(S) 牛乳</p> <p>小さきねずし(具) 厚揚げ 10.4 赤 ちりめんじゃこ 3.9 赤 ごぼう 26.0 緑 にんじん 19.5 緑 みりん 0.7 緑 たまご 1.6 淡口しょうゆ 0.9 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>うずらと野菜の炒め物 うずら 32.5 赤 キャベツ 39.0 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 トマトケチャップ 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 0.4 黄 米白枝油 0.4 黄</p> <p>かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 26.0 赤 玉葱 ★ 32.5 緑 にんじん 13.0 緑 厚揚げ 6.5 赤 みりん 13.0 赤 自然塩 0.5 黄 けずり餅 3.9 赤 だれ昆布 0.7 黄</p> <p>ケチャップブランコ ポークソテー 50.0 赤 玉葱 ★ 20.0 緑 カクトマト 19.5 緑 トマトケチャップ 13.7 緑 濃厚ソース 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 0.4 黄 米白枝油 0.4 黄</p>		<p>25</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>タンリーチケン 鶏もも肉 80.0 赤 玉葱 ★ 39.0 緑 セリ 5.2 緑 にんじん 1.3 緑 にんじん 0.4 緑 パセリ 0.3 緑 ナツメグ 0.1 黄 自然塩 0.3 黄 無糖ヨーグルト 5.2 赤 濃口しょうゆ 2.6 黄 みりん 1.3 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>ほうれん草とくるみのサラダ ほうれん草 ☆ 26.0 緑 キャベツ 39.0 緑 にんじん 6.5 赤 たまご 6.5 赤 セリ 6.5 赤 玉葱 ★ 13.0 緑 砂糖 2.6 黄 自然塩 0.1 マヨネーズ 10.4 黄</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p> <p>にんじんポタージュ にんじん 52.0 緑 玉葱 ★ 39.0 緑 ポタージュの素 6.5 黄 さつまいも ★ 13.0 黄 オリーブ油 0.8 黄 じゃがいも 13.0 黄 セリ 6.5 赤 パセリ 1.3 赤 ごま油 10.4 黄</p>	
<p>28</p> <p>体育大会代休</p> <p>敬愛の日</p> <p>じゃがいも 78.0 黄 餅米 13.0 黄 豚もも肉 13.0 赤 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 寒天こんにやく 26.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 こしょう 13.0 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄 みりん 1.3 黄 自然塩 0.3 黄 ごま油 0.7 黄</p>		<p>29</p> <p>体育大会予備日</p> <p>かやくごはん 米 78.0 黄 餅米 13.0 黄 豚もも肉 13.0 赤 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 寒天こんにやく 26.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 こしょう 13.0 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄 みりん 1.3 黄 自然塩 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 小麦粉 2.6 黄 けずり餅 2.6 黄 だれ昆布 0.7 黄</p>		<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>かやくごはん 米 78.0 黄 餅米 13.0 黄 豚もも肉 13.0 赤 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 寒天こんにやく 26.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 こしょう 13.0 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄 みりん 1.3 黄 自然塩 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 小麦粉 2.6 黄 けずり餅 2.6 黄 だれ昆布 0.7 黄</p> <p>里芋の煮物 里芋 71.5 黄 厚揚げ 26.0 赤 えのきたけ 26.0 緑 淡口しょうゆ 5.2 黄 みりん 3.9 黄 酒 2.0 黄 砂糖 0.4 黄 でんぶ 1.3 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 だれ昆布 0.3 黄</p> <p>すまし汁 豆腐 26.0 赤 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 6.5 赤 白ねぎ 3.9 赤 にんじん 1.3 緑 セリ 1.3 緑 すりごま 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>お月見デザート 1個 緑</p> <p>ししもちの天ぷら ししもち 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶ 2.0 黄 ペーキングパウダー 0.1 黄 米白枝油 4.0 黄</p>		<p>正しい手洗いを身につけましょう</p> <p>すすんだら、キレイなタオル等でふきましょ</p>			

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内南産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。