

月			火			水			木			金																																																																																																																																																				
30	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	31	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	1	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	2	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	3	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ																																																																																																																																																		
646 kcal 22.7 g 17.2 g		635 kcal 29.5 g 25.9 g		651 kcal 19.9 g 20.2 g		674 kcal 21.3 g 16.3 g		604 kcal 21.6 g 16.4 g		574 kcal 26.6 g 13.8 g		621 kcal 23.8 g 21.7 g		610 kcal 22.8 g 21.2 g																																																																																																																																																		
まめまめごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら きんぴらごぼう ひやしうめんじる		コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ れいどうみかん		ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため かぼちゃのてんぷら わかめとたまごのスープ		カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう		コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカーレーソテー コーンポタージュ		6	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	7	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	8	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	9	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	10	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	574 kcal 26.6 g 13.8 g		605 kcal 21.6 g 21.5 g		635 kcal 23.3 g 16.3 g		621 kcal 23.8 g 21.7 g		610 kcal 22.8 g 21.2 g		621 kcal 23.8 g 21.7 g		610 kcal 22.8 g 21.2 g		610 kcal 22.8 g 21.2 g	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっばのにびたし オレンジ		こくとうパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカーレーピクルス ミネストラスープ		こきつねずし うずらとやさいのいためもの かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおろししょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる		コッペパン ぎゅうにゅう ひじきクロック こまつなとソーセージのソテー ジュリエヌスープ		13	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	14	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	15	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	16	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	17	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	597 kcal 24.3 g 14.4 g		581 kcal 23.9 g 12.3 g		604 kcal 24.6 g 17.0 g		542 kcal 18.0 g 15.5 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g		597 kcal 24.3 g 14.4 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ ほうれんそうとえのきのあえもの ひやしうめんじる なし		ひやしうどん おにぎり ささみのてんぷら キャベツのごまあえ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう ツナたま ピリカラきゅうり はるさめスープ		ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうざ チンゲンサイのおかかあえ きのこのちゅうかふうスープ		オリーブパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー		20	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	21	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	22	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	23	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	24	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	650 kcal 24.6 g 16.5 g		715 kcal 27.4 g 29.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g	けいろうのひ 	かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにも しやものてんぷら すましじる おつきみデザート	てまきずし ごまみそしる ぎゅうにゅう		しゅうぶんのひ 	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ		27	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	28	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	29	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	30	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	<div style="text-align: center;"> <p><b>十五夜</b> 旧暦8月15日「中秋の名月」</p> <p>里芋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。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。</p> <p>今年の十五夜は9月21日です給食でも、里芋の煮物やお月見デザートが出ますよ！</p> </div>			697 kcal 25.6 g 23.7 g		686 kcal 31.6 g 23.8 g		729 kcal 25.7 g 17.6 g		651 kcal 25.5 g 23.1 g					ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのせきづけ かきたまじる わらびもち		コッペパン キウイフルーツ とりももにくのピザやき ごぼうのごま Mayo あえ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがくいも じゃがいもとわかめのみそしる		ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし	
6	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	7	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	8	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	9	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	10	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ																																																																																																																																																		
574 kcal 26.6 g 13.8 g		605 kcal 21.6 g 21.5 g		635 kcal 23.3 g 16.3 g		621 kcal 23.8 g 21.7 g		610 kcal 22.8 g 21.2 g		621 kcal 23.8 g 21.7 g		610 kcal 22.8 g 21.2 g		610 kcal 22.8 g 21.2 g																																																																																																																																																		
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっばのにびたし オレンジ		こくとうパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカーレーピクルス ミネストラスープ		こきつねずし うずらとやさいのいためもの かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおろししょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる		コッペパン ぎゅうにゅう ひじきクロック こまつなとソーセージのソテー ジュリエヌスープ		13	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	14	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	15	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	16	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	17	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	597 kcal 24.3 g 14.4 g		581 kcal 23.9 g 12.3 g		604 kcal 24.6 g 17.0 g		542 kcal 18.0 g 15.5 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g		597 kcal 24.3 g 14.4 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ ほうれんそうとえのきのあえもの ひやしうめんじる なし		ひやしうどん おにぎり ささみのてんぷら キャベツのごまあえ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう ツナたま ピリカラきゅうり はるさめスープ		ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうざ チンゲンサイのおかかあえ きのこのちゅうかふうスープ		オリーブパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー		20	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	21	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	22	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	23	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	24	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	650 kcal 24.6 g 16.5 g		715 kcal 27.4 g 29.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g	けいろうのひ 	かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにも しやものてんぷら すましじる おつきみデザート	てまきずし ごまみそしる ぎゅうにゅう		しゅうぶんのひ 	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ		27	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	28	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	29	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	30	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	<div style="text-align: center;"> <p><b>十五夜</b> 旧暦8月15日「中秋の名月」</p> <p>里芋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。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。</p> <p>今年の十五夜は9月21日です給食でも、里芋の煮物やお月見デザートが出ますよ！</p> </div>			697 kcal 25.6 g 23.7 g		686 kcal 31.6 g 23.8 g		729 kcal 25.7 g 17.6 g		651 kcal 25.5 g 23.1 g					ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのせきづけ かきたまじる わらびもち		コッペパン キウイフルーツ とりももにくのピザやき ごぼうのごま Mayo あえ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがくいも じゃがいもとわかめのみそしる		ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし																																									
13	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	14	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	15	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	16	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	17	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ																																																																																																																																																		
597 kcal 24.3 g 14.4 g		581 kcal 23.9 g 12.3 g		604 kcal 24.6 g 17.0 g		542 kcal 18.0 g 15.5 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g		597 kcal 24.3 g 14.4 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g		699 kcal 23.1 g 29.1 g																																																																																																																																																		
ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ ほうれんそうとえのきのあえもの ひやしうめんじる なし		ひやしうどん おにぎり ささみのてんぷら キャベツのごまあえ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう ツナたま ピリカラきゅうり はるさめスープ		ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうざ チンゲンサイのおかかあえ きのこのちゅうかふうスープ		オリーブパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー		20	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	21	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	22	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	23	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	24	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	650 kcal 24.6 g 16.5 g		715 kcal 27.4 g 29.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g	けいろうのひ 	かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにも しやものてんぷら すましじる おつきみデザート	てまきずし ごまみそしる ぎゅうにゅう		しゅうぶんのひ 	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ		27	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	28	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	29	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	30	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	<div style="text-align: center;"> <p><b>十五夜</b> 旧暦8月15日「中秋の名月」</p> <p>里芋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。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。</p> <p>今年の十五夜は9月21日です給食でも、里芋の煮物やお月見デザートが出ますよ！</p> </div>			697 kcal 25.6 g 23.7 g		686 kcal 31.6 g 23.8 g		729 kcal 25.7 g 17.6 g		651 kcal 25.5 g 23.1 g					ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのせきづけ かきたまじる わらびもち		コッペパン キウイフルーツ とりももにくのピザやき ごぼうのごま Mayo あえ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがくいも じゃがいもとわかめのみそしる		ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし																																																																																	
20	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	21	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	22	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	23	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	24	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ																																																																																																																																																		
650 kcal 24.6 g 16.5 g		715 kcal 27.4 g 29.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g		650 kcal 24.6 g 16.5 g																																																																																																																																																		
けいろうのひ 	かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにも しやものてんぷら すましじる おつきみデザート	てまきずし ごまみそしる ぎゅうにゅう		しゅうぶんのひ 	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ																																																																																																																																																											
27	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	28	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	29	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	30	エネルギー たんぱく質 しつ	たんぱく質 しつ	<div style="text-align: center;"> <p><b>十五夜</b> 旧暦8月15日「中秋の名月」</p> <p>里芋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。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。</p> <p>今年の十五夜は9月21日です給食でも、里芋の煮物やお月見デザートが出ますよ！</p> </div>																																																																																																																																																				
697 kcal 25.6 g 23.7 g		686 kcal 31.6 g 23.8 g		729 kcal 25.7 g 17.6 g		651 kcal 25.5 g 23.1 g																																																																																																																																																										
ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのせきづけ かきたまじる わらびもち		コッペパン キウイフルーツ とりももにくのピザやき ごぼうのごま Mayo あえ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがくいも じゃがいもとわかめのみそしる		ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし																																																																																																																																																										



月		火		水		木		金	
30	牛乳	31	牛乳	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳
豆まめごはん 米 58.5 黄 餅米 13.5 黄 味付付焼黒豆 6.3 赤 大豆 4.5 赤 突きこんぱく 36.0 緑 にんじん 13.5 緑 けずり節 2.7 黄 だし昆布 0.5 黄 淡口しょうゆ 5.4 黄 自然塩 0.3 黄 みりん 1.4 黄 米白枝油 0.9 黄	ちわわの天ぷら ちわわ 25.0 赤 小麦粉 5.0 黄 でんぶ 0.2 黄 自然塩 3.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 おだし 0.2 赤 米白枝油 4.0 黄	ハンバーグ 豚ひき肉 60.0 赤 玉葱 ★45.0 緑 鶏卵 9.0 赤 パン粉 3.6 赤 パン粉 2.7 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 ナツメグ 0.0 黄 オリーブ 2.0 黄 米白枝油 0.5 黄 トマトケチャップ 13.5 緑 濃厚ソース 1.8 黄	ジャーマンポテト じゃがいも ★40.0 黄 玉葱 ★8.0 黄 ベーコン 4.0 赤 牛乳 0.8 緑 米白枝油 2.4 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 ナツメグ 0.1 黄	なすと厚揚げの 四目そめめ なす ★80.0 緑 厚揚げ 15.0 赤 豚ひき肉 10.0 赤 白ねぎ 1.0 緑 玉しょうが 1.0 緑 にんにく 0.3 緑 米白枝油 3.0 黄 濃口しょうゆ ★6.0 赤 酒 4.0 黄 ごま油 0.5 黄 でんぶ 1.0 黄	わかめと卵のスープ 豆腐 20.0 赤 鶏卵 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 干わかめ 0.5 赤 玉しょうが 1.0 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 ごま油 0.3 黄 自然塩 0.1 黄 コリアンダー 0.1 黄 りんごビネール 18.0 緑 トマトビネール 13.5 緑 ブルービネール 1.8 緑 ホウレン 7.2 黄 小豆粉 4.0 黄 はいせみ小豆粉 4.5 黄 バター 1.8 黄 米白枝油 2.3 黄 自然塩 1.4 黄 こしょう 0.1 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 とんこつ 13.5 黄	カレー(ルウ) 豚ひき肉 27.0 赤 玉葱 ★67.5 緑 じゃがいも ★47.5 黄 にんじん 29.0 緑 玉しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 カレー粉 0.6 黄 ターメリック 0.3 黄 クミン 0.1 黄 コリアンダー 0.1 黄 りんごビネール 18.0 緑 トマトビネール 13.5 緑 ブルービネール 1.8 緑 ホウレン 7.2 黄 はいせみ小豆粉 4.5 黄 バター 1.8 黄 米白枝油 2.3 黄 自然塩 1.4 黄 こしょう 0.1 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 とんこつ 13.5 黄	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 15.0 緑 キャベツ 35.0 緑 和風ドレッシング 8.0 黄	ケチャップサラダ じゃがいも 40.0 赤 玉葱 ★20.0 緑 キャベツ 15.0 赤 カットトマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 緑 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白枝油 0.3 黄	コンポートージュ クリームコーン ★20.0 緑 じゃがいも ★15.0 赤 玉葱 ★10.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉しょうが ★30.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 20.0 赤 こしょう 0.5 黄 自然塩 0.5 黄 キャベツ 40.0 緑 とんこつ 8.0 黄 自然塩 0.5 黄 米白枝油 0.5 黄 カレー粉 0.2 黄 ターメリック 0.1 黄
6	牛乳	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳
豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 50.0 赤 玉葱 ★30.0 緑 しょうが 2.0 緑 りんごビネール 6.3 緑 濃口しょうゆ 3.5 黄 砂糖 1.0 黄 米白枝油 1.0 黄 でんぶ 2.0 黄	なっぺの煮びたし 厚揚げ 20.0 赤 白菜 30.0 緑 小松菜 ★10.0 緑 にんじん 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 3.0 黄 みりん 1.5 黄 自然塩 0.5 黄 淡口しょうゆ 6.0 黄	ジャガイモのマヨネーズ焼き じゃがいも ★70.0 黄 玉葱 ★25.0 緑 鶏卵 25.0 赤 カットトマト 20.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 セロリ 0.5 緑 マヨネーズ 10.0 黄 オリーブ油 0.3 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄	ミネストラスープ キャベツ 10.0 緑 玉葱 ★20.0 緑 カットトマト 20.0 緑 ホールコーン 15.0 緑 セロリ 5.0 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄	小さつねずし(具) 薄揚げ 8.0 赤 卵 3.0 赤 ごぼう 20.0 緑 にんじん 15.0 緑 にんじん 4.0 緑 玉しょうが 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 みりん 0.7 黄 砂糖 0.3 黄 ごま油 0.5 黄 黒ごま 1.0 黄 刻み海苔 0.5 黄	うずらと野菜の炒め物 うずら卵水煮 25.0 赤 キャベツ 30.0 緑 玉葱 ★10.0 緑 濃口しょうゆ 10.0 黄 にんじん 5.0 緑 玉しょうが 0.5 緑 淡口しょうゆ 3.5 黄 みりん 3.5 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄	焼きおろししょうゆ 切干大根の煮物 切干大根 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 玉葱 7.0 緑 にんじん 7.0 緑 みりん 0.8 黄 淡口しょうゆ 3.0 黄 砂糖 0.4 黄 ごま油 0.5 黄	ひじきコロッケ じゃがいも ★70.0 黄 玉葱 ★15.0 緑 鶏卵 10.0 赤 にんじん 5.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 1.5 赤 淡口しょうゆ 2.5 黄 とんこつ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 黄 オリーブ油 0.5 黄	ジュリエンスープ キャベツ 25.0 緑 玉葱 ★15.0 緑 にんじん 5.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 淡口しょうゆ 10.0 黄 とんこつ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 黄 オリーブ油 0.5 黄	
13	牛乳	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳
いわしの梅煮 いわし筒切り 40.0 赤 玉しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 黄 砂糖 5.0 黄 梅干 3.0 緑	冷やしめん汁 素麺 10.0 黄 小松菜 5.0 緑 みつば 3.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 3.0 黄 みりん 1.5 黄 自然塩 0.5 黄 水 30.0 黄	冷やしうどん 冷凍うどん 12.5 黄 干わかめ 1.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 黄 ごぼう 6.0 黄 みりん 7.0 黄 けずり節 4.0 黄 だし昆布 0.5 黄 自然塩 0.5 黄 水 45.0 黄	ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 25.0 赤 干わかめ 2.0 赤 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 3.0 黄 でんぶ 2.5 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 米白枝油 2.0 黄	ツナたま ソナフレック 20.0 赤 卵 55.0 赤 玉葱 ★15.0 緑 にんじん 1.0 赤 牛乳 7.0 赤 こしょう 0.1 黄 でんぶ 2.0 黄 米白枝油 1.0 黄 砂糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 1.5 黄 玉しょうが 0.4 緑	ピリカキゅうり きゅうり 40.0 緑 ごま油 1.0 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.2 黄 玉板豆腐 0.2 黄 でんぶ 1.5 黄 さつま揚げの皮 10.0 黄 小麦粉 0.5 黄 米白枝油 4.0 黄	なすの揚げぎょうざ なす ★30.0 緑 豚ひき肉 15.0 赤 玉しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 でんぶ 1.5 黄 さつま揚げの皮 10.0 黄 小麦粉 0.5 黄 米白枝油 4.0 黄	チンゲンサイの おほかあえ チンゲンサイ 20.0 緑 白菜 30.0 緑 キャベツ 2.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 セロリ 1.0 黄 かつおぶし 0.7 赤 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 5.0 黄	あじじやが 大豆 13.0 赤 豚ひき肉 15.0 赤 カットトマト 40.0 緑 玉葱 ★30.0 緑 にんじん 20.0 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 1.0 黄 オリーブ油 1.5 黄 ぶどうゼリー ぶどうゼリー 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑	
20	敬老の日	21	牛乳	22	牛乳	23	秋分の日	24	牛乳
米 60.0 黄 餅米 10.0 黄 鶏もも肉 5.0 赤 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 20.0 緑 突きこんぱく 20.0 緑 干しいたけ 0.8 緑 ごぼう 5.0 黄 濃口しょうゆ 3.0 黄 だし昆布 3.0 黄 みりん 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄 けずり節 2.0 黄 だし昆布 0.5 黄	里芋の煮物 里芋 60.0 黄 厚揚げ 20.0 赤 板こんにゃく 20.0 緑 濃口しょうゆ 4.0 黄 みりん 3.0 黄 酒 1.5 黄 ごぼう 0.6 黄 でんぶ 1.0 黄 けずり節 1.0 黄 だし昆布 0.3 黄	手巻きぎょうざ(具) ポークウィンナー 40.0 赤 卵スティック 10.0 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり ★20.0 緑 ツナフレック 10.0 赤 玉しょうが 0.4 緑 酒 0.6 黄 けずり節 0.6 黄 砂糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 マヨネーズ 8.0 黄 牛巻きのり 5.0 赤	ごまみそ汁 ごぼう 10.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 にんじん 5.0 緑 すりごま 2.0 黄 緑ごま 3.0 黄 けずり節 3.0 黄 玉しょうが 0.5 黄 自然塩 0.1 黄 ごま油 0.5 黄 でんぶ 2.0 黄	ミートボールの ケチャップ炒め ミートボール 52.5 赤 玉葱 ★15.0 緑 カットトマト 15.0 緑 トマトケチャップ 10.5 緑 濃厚ソース 1.5 黄 米白枝油 1.5 黄	もやしスープ 緑豆もやし 20.0 緑 玉葱 ★20.0 緑 ポークウィンナー 5.0 赤 にんじん 5.0 緑 ピーマン 5.0 緑 トマトケチャップ 1.5 黄 濃厚ソース 1.5 黄 自然塩 0.6 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 じゃがいも ★45.0 黄 玉葱 ★20.0 緑 ベーコン 5.0 赤 パセリ 1.0 緑 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄				
27	牛乳	28	牛乳	29	牛乳	30	牛乳		
さばのみそ煮 さば 40.0 赤 玉しょうが 1.0 緑 みそ ★6.0 赤 濃口しょうゆ 5.0 黄 砂糖 5.0 黄	白菜の即席漬け 白菜 40.0 緑 にんじん 5.0 緑 すりごま 2.0 黄 おだし 0.5 黄 刻み昆布 0.5 黄 みりん 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 ごま油 0.8 黄 煎干し 0.1 黄	鶏もも肉のピザ焼き 鶏もも肉 60.0 赤 小麦粉 1.0 赤 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 玉葱 ★20.0 緑 トマトケチャップ 10.0 黄 ナチュラルチーズ 5.0 赤 チーズ 3.0 赤 パン粉 2.0 黄 パセリ 0.2 緑 オリーブ油 0.1 黄 オリーブ油 0.5 黄	豆と野菜のスープ 玉葱 ★20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 にんじん 10.0 緑 じゃがいも ★30.0 黄 セロリ 5.0 緑 いんげん豆 10.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 とんこつ 10.0 黄 自然塩 1.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄	えびのチリソース煮 えび 4.0 赤 酒 1.0 赤 小麦粉 3.5 黄 みそ ★3.0 赤 米白枝油 3.0 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 玉しょうが 15.0 緑 玉しょうが 0.5 緑 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄	じゃがいもと わかめのみそ汁 じゃがいも ★30.0 黄 玉葱 ★10.0 緑 干わかめ 1.0 赤 白みそ ★10.0 赤 みそ ★4.0 赤 自然塩 0.5 黄 大さきいも 56.0 黄 はちみつ 7.0 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 黒ごま 0.3 黄 米白枝油 3.2 黄	さんまのしょうが煮 さんま 50.0 赤 玉しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 黄 砂糖 4.5 黄	ゆばのすまし汁 にんじん 5.0 緑 糸かぼち 3.0 赤 みつば 3.0 緑 大豆の芽 2.0 赤 刻み昆布 0.5 赤 けずり節 3.0 黄 淡口しょうゆ 5.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶ 2.0 黄		
30	牛乳	30	牛乳	30	牛乳	30	牛乳		
かきたま汁 鶏卵 15.0 赤 えのきたけ 10.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 干わかめ 1.0 赤 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 淡口しょうゆ 6.0 黄 でんぶ 2.0 黄	わらびもち ミニ水蜜 30.0 黄 黄粉 3.0 赤 砂糖 1.5 黄	鶏もも肉のピザ焼き 鶏もも肉 60.0 赤 小麦粉 1.0 赤 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 玉葱 ★20.0 緑 トマトケチャップ 10.0 黄 ナチュラルチーズ 5.0 赤 チーズ 3.0 赤 パン粉 2.0 黄 パセリ 0.2 緑 オリーブ油 0.1 黄 オリーブ油 0.5 黄	えびのチリソース煮 えび 4.0 赤 酒 1.0 赤 小麦粉 3.5 黄 みそ ★3.0 赤 米白枝油 3.0 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 玉しょうが 15.0 緑 玉しょうが 0.5 緑 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄	じゃがいもと わかめのみそ汁 じゃがいも ★30.0 黄 玉葱 ★10.0 緑 干わかめ 1.0 赤 白みそ ★10.0 赤 みそ ★4.0 赤 自然塩 0.5 黄 大さきいも 56.0 黄 はちみつ 7.0 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 黒ごま 0.3 黄 米白枝油 3.2 黄	さんまのしょうが煮 さんま 50.0 赤 玉しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 黄 砂糖 4.5 黄	ゆばのすまし汁 にんじん 5.0 緑 糸かぼち 3.0 赤 みつば 3.0 緑 大豆の芽 2.0 赤 刻み昆布 0.5 赤 けずり節 3.0 黄 淡口しょうゆ 5.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶ 2.0 黄	洗いの手洗い 正しい手洗いでキレイに!		

(栄養三色) 黄:ちからや熱い(炭水化物、脂肪) 赤:ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:ちからを調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。