

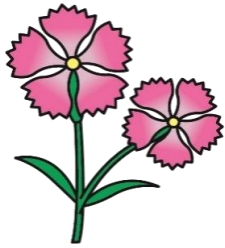
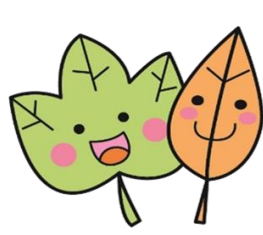
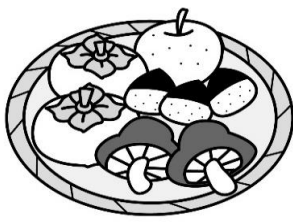
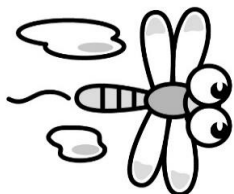


月	火	水	木	金																														
 <p>発見! 食遺産 見守るテレビの歴史を伝える</p> <p>テレビ大阪 日曜 11:30~</p> <p>7月、給食にテレビ取材があり、番組で石田靖典と元サッカー日本代表の久保嘉人が村の食材を使って新メニューを考えてくれました!</p>	<p>9月15日に登場!!</p> <h1>オオボール</h1>  <p>大豆 粉豆腐 みそ チーズ ひき肉</p> <p>レシピは →  HPにあります</p>	<p>31</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>865 kcal</td><td>26.8 g</td><td>19.2 g</td></tr> </table> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳 ミニはっ酵乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	865 kcal	26.8 g	19.2 g	<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>801 kcal</td><td>24.5 g</td><td>24.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	801 kcal	24.5 g	24.3 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>764 kcal</td><td>26.7 g</td><td>22.7 g</td></tr> </table> <p>コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソーテ コーンポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	764 kcal	26.7 g	22.7 g												
	エネルギー	たんぱく質	しつ																															
865 kcal	26.8 g	19.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
801 kcal	24.5 g	24.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
764 kcal	26.7 g	22.7 g																																
<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>737 kcal</td><td>33.5 g</td><td>17.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっばの煮びたし 冷凍みかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	737 kcal	33.5 g	17.1 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>723 kcal</td><td>25.5 g</td><td>23.5 g</td></tr> </table> <p>黒糖パン 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</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	723 kcal	25.5 g	23.5 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>875 kcal</td><td>34.0 g</td><td>15.5 g</td></tr> </table> <p>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</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	875 kcal	34.0 g	15.5 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>764 kcal</td><td>28.2 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 焼きししゃも すまし汁 お月見デザート</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	764 kcal	28.2 g	16.2 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>760 kcal</td><td>27.4 g</td><td>25.1 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 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</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	760 kcal	27.4 g	25.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
737 kcal	33.5 g	17.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
723 kcal	25.5 g	23.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
875 kcal	34.0 g	15.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
764 kcal	28.2 g	16.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
760 kcal	27.4 g	25.1 g																																
<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>729 kcal</td><td>27.1 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 チンゲンサイのごま和え 冷やしそうめん汁 なし</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	729 kcal	27.1 g	16.2 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>845 kcal</td><td>40.2 g</td><td>35.6 g</td></tr> </table> <p>コッペパン スライスチーズ ハンバーグ 牛乳 ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	845 kcal	40.2 g	35.6 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>791 kcal</td><td>28.4 g</td><td>19.0 g</td></tr> </table> <p>小きつねずし うずら卵と野菜の炒めもの かぼちゃのみそ汁 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	791 kcal	28.4 g	19.0 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>826 kcal</td><td>25.6 g</td><td>23.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん 豆乳プラマンジェ オオボール 牛乳 白菜のツナあんかけ きのこの中華風スープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	826 kcal	25.6 g	23.9 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>877 kcal</td><td>28.9 g</td><td>35.9 g</td></tr> </table> <p>オーリーブパン 牛乳 チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	877 kcal	28.9 g	35.9 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
729 kcal	27.1 g	16.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
845 kcal	40.2 g	35.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
791 kcal	28.4 g	19.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
826 kcal	25.6 g	23.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
877 kcal	28.9 g	35.9 g																																
<p>19</p> <p>敬老の日</p> 	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>809 kcal</td><td>29.1 g</td><td>29.7 g</td></tr> </table> <p>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 オレンジ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	809 kcal	29.1 g	29.7 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>765 kcal</td><td>36.7 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さけの揚げびたし ヨーグルト ほうれん草とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	765 kcal	36.7 g	16.2 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>896 kcal</td><td>33.6 g</td><td>36.1 g</td></tr> </table> <p>手巻きずし ごまみそ汁 スティックチーズ 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	896 kcal	33.6 g	36.1 g	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
809 kcal	29.1 g	29.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
765 kcal	36.7 g	16.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
896 kcal	33.6 g	36.1 g																																
<p>26</p> <p>体育大会予備日</p> 	<p>27</p> <p>体育大会代休</p> 	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>871 kcal</td><td>29.4 g</td><td>19.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 えびのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも じゃがいもとわかめのみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	871 kcal	29.4 g	19.8 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>807 kcal</td><td>31.0 g</td><td>26.7 g</td></tr> </table> <p>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</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	807 kcal	31.0 g	26.7 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>797 kcal</td><td>37.2 g</td><td>30.0 g</td></tr> </table> <p>米粉パン ポークピカタ 牛乳 小松菜としめじのソテー ベーコンとじゃがいものスープ さつま芋のキャラメルソース</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	797 kcal	37.2 g	30.0 g												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
871 kcal	29.4 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
807 kcal	31.0 g	26.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
797 kcal	37.2 g	30.0 g																																

月	火	水	木	金
<p>十五夜</p> <p>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10日です。9月8日の給食でも、里芋の煮物やお月見デザートが出ますよ。</p> 	<p>おさかなの上手な食べ方 動画あります！</p> 	<p>31</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>カレー(ルー) 豚もも肉 35.1 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも ★ 52.0 黄 にんじん 26.0 緑 土しうが 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 カレー粉 0.8 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 23.4 緑 トマトピューレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 赤ワイン 9.4 小麦粉 5.9 黄 バター 2.3 黄 米白絞油 3.0 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6</p> <p>ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 19.5 緑 キャベツ 45.5 緑 和風ドレッシング 10.4 黄</p> <p>すだちゼリー 1個 緑</p> <p>ミニはっ酵乳 1本 赤</p>	<p>1</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>なすと厚揚げの肉みそ炒め なす ☆ 104 緑 厚揚げ 19.5 赤 豚ひき肉 13.0 赤 白ねぎ 13.0 緑 土しうが 1.3 緑 にんにく 0.4 緑 米白絞油 3.9 黄 濃口しょうゆ 3.9 黄 赤みそ ★ 7.8 赤 酒 5.2 黄 砂糖 5.2 黄 ごま油 0.7 黄 でんぶん 1.3 黄</p> <p>わかめと卵のスープ 豆腐 26.0 赤 鶏卵 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しわかめ 0.7 赤 土しうが 1.3 緑 とんこつ 13.0 黄 淡口しょうゆ 6.5 黄 ごま油 0.4 黄 自然塩 0.4 でんぶん 2.6 黄</p> <p>かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30.0 緑 小麦粉 6.0 黄 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 3.0 黄</p>	<p>2</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ケチャップフランク ボークフランク 50.0 赤 玉葱 ★ 20.0 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 19.5 赤 ウスターソース 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 米白絞油 0.4 黄</p> <p>コーンポタージュ クリームコーン 26.0 緑 じゃがいも ★ 19.5 黄 にんじん 13.0 緑 玉葱 ★ 39.0 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 26.0 赤 ポタージュの素 4.6 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白絞油 0.7 黄</p> <p>キャベツのカレーソテー キャベツ 41.6 緑 自然塩 0.5 とんこつ 10.4 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1</p>
<p>5</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 65.0 赤 玉葱 ★ 39.0 緑 土しうが 2.6 緑 りんごピューレ 8.1 緑 濃口しょうゆ 4.6 酒 3.3 砂糖 1.3 黄 米白絞油 1.3 黄 でんぶん 2.6 黄</p> <p>なっばの煮びたし 厚揚げ 26.0 赤 白菜 39.0 緑 小松菜 ☆ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 みりん 1.3 淡口しょうゆ 7.8 水 39.0</p> <p>冷凍みかん 1個 緑</p>	<p>6</p> <p>黒糖パン 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 25.0 赤 ホールコーン 10.0 緑 パセリ 0.5 緑 マヨネーズ 10.0 黄 オリーブ油 0.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1</p> <p>ミネストラスoup キャベツ 13.0 緑 玉葱 ★ 26.0 緑 カットマト 26.0 緑 にんじん 19.5 緑 セロリ 3.9 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 1.3 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p> <p>冷やしうどん 冷凍うどん 125 黄 干しわかめ 1.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 濃口しょうゆ 6.0 みりん 7.0 けずり節 4.0 だし昆布 0.5 水 58.5</p> <p>キャベツのごま和え キャベツ 40.0 緑 にんじん 5.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 すりごま 1.5 黄</p> <p>リングミニゼリー 1個 緑</p> <p>おにぎり用のり 2/2枚 赤</p>	<p>7</p> <p>おにぎり 牛乳</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 とんこつ 0.1 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.3 米白絞油 4.0 黄</p> <p>かやくごはん 米 91.0 黄 餅米 13.0 黄 鶏もも肉 13.0 赤 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 みりん 3.9 酒 2.0 干しいたけ 1.0 緑 ごぼう 6.5 緑 淡口しょうゆ 3.9 濃口しょうゆ 3.9 みりん 1.3 自然塩 0.3 ごま油 0.7 黄 だし昆布 0.7</p> <p>焼きししゃも 2尾 赤</p> <p>お月見デザート 1個 緑</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>里芋の煮物 里芋 65.0 黄 厚揚げ 26.0 赤 板こんにゃく 26.0 緑 濃口しょうゆ 5.2 みりん 3.9 酒 2.0 淡口しょうゆ 3.3 砂糖 0.4 黄 でんぶん 1.3 黄 けずり節 1.3 だし昆布 0.3</p> <p>すまし汁 豆腐 26.0 赤 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 0.1 赤 みつば 2.6 緑 けずり節 2.6 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.8 でんぶん 2.6 黄</p>	<p>9</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ひじきコロッケ じゃがいも ★ 84.5 黄 玉葱 ★ 20.0 緑 鶏ひき肉 13.0 赤 にんじん 5.2 緑 芽ひじき 2.0 赤 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 小麦粉 4.6 黄 米白絞油 5.2 黄</p> <p>ジュリエンスoup キャベツ 26.0 緑 玉葱 ★ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 2.6 緑 パセリ 0.7 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.9 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p> <p>小松菜とソーセージのソテー 小松菜 ☆ 39.0 緑 キャベツ 13.0 緑 ボークウイナー 13.0 赤 米白絞油 0.4 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1</p>
<p>12</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>いわしの梅煮 いわし筒切り 40.0 赤 土しうが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 6.5 黄 梅肉 3.9 緑</p> <p>冷やしそめん汁 素麺 13.0 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 3.9 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 淡口しょうゆ 6.5 みりん 2.0 自然塩 0.7 水 39.0</p> <p>チンゲンサイのごま和え チンゲンサイ 58.5 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>なし 1/4個 緑</p>	<p>13</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ハンバーグ 豚ひき肉 62.0 赤 牛ひき肉 26.0 赤 玉葱 ★ 50.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 3.0 黄 自然塩 0.2 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 2.5 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 15.0 濃厚ソース 2.0</p> <p>スライスチーズ 1枚 赤</p> <p>ジャーマンポテト じゃがいも ★ 52.0 黄 玉葱 ★ 10.4 緑 ベーコン 5.2 赤 パセリ 0.7 緑 米白絞油 3.1 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1</p> <p>マカロニと野菜のスープ 玉葱 ★ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 キャベツ 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 アルファベットマカロニ 5.2 黄 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.9 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p>	<p>14</p> <p>すしごはん(M) 牛乳</p> <p>小さきつねずし(具) 薄揚げ 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 4.6 淡口しょうゆ 1.6 濃口しょうゆ 0.7 酒 0.4 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 黒ごま 1.3 黄 刻み海苔 0.7 赤</p> <p>うずら卵と野菜の炒め物 うずら卵水煮 32.5 赤 キャベツ 39.0 緑 玉葱 13.0 緑 粉豆腐 4.0 緑 土しうが 0.7 緑 にんにく 4.6 みりん 4.6 自然塩 0.3 ごま油 0.7 黄</p> <p>かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 26.0 緑 玉葱 32.5 緑 しめじ 13.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p>	<p>15</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>オオクボール なす ★ 60.0 緑 豚ひき肉 20.0 赤 ナチュラルチーズ 6.0 赤 粉豆腐 4.0 赤 土しうが 1.0 緑 にんにく 6.0 赤 赤みそ ★ 1.0 赤 でんぶん 2.0 黄 ぎょうざの皮 2.0 黄 米白絞油 8.0 黄</p> <p>豆乳アラマンジェ 1個 赤</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 2.6 濃口しょうゆ 2.0 土しうが 0.7 緑 でんぶん 0.4 黄</p> <p>きのこの中華風スープ 豆腐 26.0 赤 しめじ 13.0 緑 えのきたけ 13.0 緑 青ねぎ 0.7 緑 土しうが 0.7 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 5.9 酒 1.3 こしょう 0.1 でんぶん 2.6 黄 ごま油 0.7 黄 自然塩 0.3</p>	<p>16</p> <p>オリーブパン 牛乳</p> <p>チリコンカン 大豆 16.9 赤 豚ひき肉 19.5 赤 カットマト 52.0 緑 玉葱 39.0 緑 にんじん 26.0 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく ★ 4.0 緑 赤ワイン 6.5 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 自然塩 1.3 チリパウダー 0.4 ナツメグ 0.3 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 でんぶん 5.2 黄 とんこつ 13.0</p> <p>あげじゃが じゃがいも ★ 83.2 黄 米白絞油 3.9 黄 自然塩 0.2 カレー粉 0.1</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 39.0 緑 にんじん 6.5 緑 マヨネーズ 10.4 黄</p> <p>ぶどうゼリー ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.0 黄 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑</p>
<p>19</p> <p>敬老の日</p> 	<p>20</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ミートボールのケチャップ炒め ボークチキンミートボール 68.3 赤 玉葱 19.5 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 13.7 濃厚ソース 2.0 米白絞油 2.0 黄</p> <p>じゃがいものリヨン風 じゃがいも ★ 58.5 黄 玉葱 26.0 緑 ホールコーン 6.5 赤 パセリ 0.7 緑 オリーブ油 1.3 黄 濃口しょうゆ 1.0 自然塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>もやしスープ 緑豆もやし 26.0 緑 玉葱 26.0 緑 ボークウイナー 6.5 赤 にんじん 6.5 緑 ピーマン 6.5 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.8 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p> <p>オレンジ 3/8個 緑</p>	<p>21</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さけの揚げびたし さけ 60.0 赤 酒 2.4 自然塩 0.7 こしょう 0.1 小麦粉 3.3 黄 米白絞油 3.6 黄 レモン果汁 4.8 緑 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 2.4 黄</p> <p>ほうれん草とえのきの和え物 ほうれん草 ☆ 39.0 緑 白菜 19.5 緑 えのきたけ 13.0 緑 濃口しょうゆ 3.3 黄 みりん 3.3 煮干しだし 0.1</p> <p>トマトと玉ねぎのみそ汁 トマト 39.0 緑 玉葱 26.0 緑 青ねぎ 6.5 緑 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p>	<p>22</p> <p>すしごはん(S) 牛乳</p> <p>手巻ずし(具) ボークウイナー 40.0 赤 卵スティック 20.0 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり ☆ 26.0 緑 ツナフレーク 13.0 赤 土しうが 0.5 緑 酒 0.8 みりん 0.8 砂糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 マヨネーズ 10.4 黄 手巻きのり 5.0 赤</p> <p>ごまみそ汁 ごぼう 13.0 緑 緑豆もやし 26.0 緑 白ねぎ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 すりごま 3.3 黄 練りごま 1.3 黄 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 白みそ ★ 13.0 赤 濃口しょうゆ 2.6 みりん 1.3 ごま油 0.7 黄</p> <p>スティックチーズ 1本 赤</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 
<p>26</p> <p>体育大会予備日</p> 	<p>27</p> <p>体育大会代休</p> 	<p>28</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>えびのチリソース煮 むきえび 45.5 赤 酒 1.3 小麦粉 4.6 黄 でんぶん 4.6 黄 米白絞油 3.9 黄 トマトケチャップ 13.0 白ねぎ 19.5 緑 土しうが 0.7 緑 豆板醤 0.1 ごま油 0.7 黄</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも ★ 26.0 黄 玉葱 13.0 緑 干しわかめ 1.3 赤 白みそ ★ 13.0 赤 赤みそ ★ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p> <p>大学いも さつまいも ★ 72.8 黄 はちみつ 9.1 黄 濃口しょうゆ 0.5 黒ごま 0.4 黄 米白絞油 4.2 黄</p> <p>もやしのごま和え 緑豆もやし 52.0 緑 チンゲンサイ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 すりごま 1.3 黄</p>	<p>29</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 土しうが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 5.9 黄</p> <p>キャベツのアーモンドみそ和え キャベツ 45.5 緑 アーモンドダイス 5.2 黄 白みそ 5.2 赤 酒 2.6 砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 0.9</p> <p>ゆばのすまし汁 にんじん 6.5 緑 糸かまぼこ 2.6 赤 みつば 3.9 赤 大豆の華 2.6 赤 刻み昆布 0.7 赤 けずり節 3.9 淡口しょうゆ 6.5 自然塩 0.4 でんぶん 2.6 黄</p> <p>なし 1/4個 緑</p>	<p>30</p> <p>米粉パン 牛乳</p> <p>ボークピカタ 豚ロース肉 60.0 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.3 とんこつ 0.1 小麦粉 1.5 黄 ベーコン 1.5 黄 パセリ 0.7 緑 白ワイン 2.6 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.7 オリーブ油 0.7 黄 パン粉 1.0 黄 パセリ 0.5 緑 トマトケチャップ 8.0</p> <p>ベーコンとじゃがいものスープ じゃがいも ★ 65.0 黄 玉葱 32.5 緑 ベーコン 6.5 赤 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 白ワイン 2.6 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.7 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.0 とんこつ 13.0</p> <p>さつまいものキャラメルソース さつまいも 25.0 黄 生クリーム 9.0 赤 砂糖 6.8 黄</p> <p>小松菜としめじのソテー 小松菜 ☆ 26.0 緑 キャベツ 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 米白絞油 0.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1</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、☆印は河南町産です。