



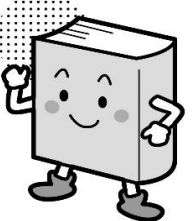
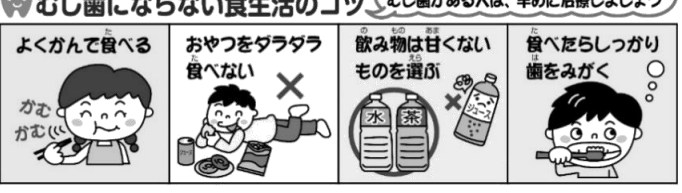
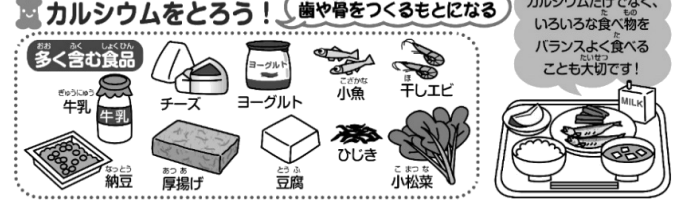


# 中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金																														
<p>私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。</p> <p>それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。</p>  <p>いただきます</p>	<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>697 kcal</td><td>28.5 g</td><td>18.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	697 kcal	28.5 g	18.2 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>812 kcal</td><td>32.2 g</td><td>21.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 じゃこいり卵焼き 里芋のごま和え かぼちゃのみそ汁 ぶどうミニゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	812 kcal	32.2 g	21.0 g	<p>3</p> <p>文化の日</p> 	<p>4</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>798 kcal</td><td>30.1 g</td><td>32.8 g</td></tr> </table> <p>コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	798 kcal	30.1 g	32.8 g												
	エネルギー	たんぱく質	脂質																															
697 kcal	28.5 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
812 kcal	32.2 g	21.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
798 kcal	30.1 g	32.8 g																																
<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>739 kcal</td><td>28.9 g</td><td>20.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 じゃこピーマン オレンジ</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	739 kcal	28.9 g	20.0 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>708 kcal</td><td>35.0 g</td><td>25.2 g</td></tr> </table> <p>白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 小魚大豆</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	708 kcal	35.0 g	25.2 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>855 kcal</td><td>25.2 g</td><td>24.6 g</td></tr> </table> <p>カレーライス ほうれん草とくるみのサラダ 粉豆腐ドーナツ 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	855 kcal	25.2 g	24.6 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>821 kcal</td><td>30.5 g</td><td>19.7 g</td></tr> </table> <p>鶏そぼろごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜とえのきの和え物 小松菜のみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	821 kcal	30.5 g	19.7 g	<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>793 kcal</td><td>37.2 g</td><td>31.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ポークピカタ ヨーグルト ブロッコリーのソテー 大根とソーセージのスープ煮</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	793 kcal	37.2 g	31.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
739 kcal	28.9 g	20.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
708 kcal	35.0 g	25.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
855 kcal	25.2 g	24.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
821 kcal	30.5 g	19.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
793 kcal	37.2 g	31.3 g																																
<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>754 kcal</td><td>28.7 g</td><td>19.7 g</td></tr> </table> <p>菜飯 うずら卵と野菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	754 kcal	28.7 g	19.7 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>756 kcal</td><td>30.9 g</td><td>20.9 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 カリフラワーのシチュー もやしサラダ りんご</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	756 kcal	30.9 g	20.9 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>839 kcal</td><td>27.2 g</td><td>26.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	839 kcal	27.2 g	26.2 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>772 kcal</td><td>28.8 g</td><td>18.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜の即席漬け さつまい</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	772 kcal	28.8 g	18.6 g	<p>18</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>826 kcal</td><td>29.2 g</td><td>25.9 g</td></tr> </table> <p>黒糖パン 牛乳 ポテトコロッケ ミニはっ酵乳 小松菜とソーセージのソテー ジュリエンヌスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	826 kcal	29.2 g	25.9 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
754 kcal	28.7 g	19.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
756 kcal	30.9 g	20.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
839 kcal	27.2 g	26.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
772 kcal	28.8 g	18.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
826 kcal	29.2 g	25.9 g																																
<p>21</p> <p>参観代休</p> 	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>904 kcal</td><td>32.3 g</td><td>23.1 g</td></tr> </table> <p>卵とじうどん おにぎり ししゃもの天ぷら ほうれん草のおひたし 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	904 kcal	32.3 g	23.1 g	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>815 kcal</td><td>23.7 g</td><td>25.0 g</td></tr> </table> <p>ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え オレンジ 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	815 kcal	23.7 g	25.0 g	<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>820 kcal</td><td>40.3 g</td><td>33.3 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン 牛乳 ハンバーグ スライスチーズ キャベツとエリンギのカレーソテー さつまいもポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	820 kcal	40.3 g	33.3 g												
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
904 kcal	32.3 g	23.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
815 kcal	23.7 g	25.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
820 kcal	40.3 g	33.3 g																																
<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>822 kcal</td><td>31.0 g</td><td>25.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き みかん 小松菜のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	822 kcal	31.0 g	25.3 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>894 kcal</td><td>40.7 g</td><td>29.1 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 フィッシュボール キャベツとハムのソテー にんじんポタージュ ヨーグルト</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	894 kcal	40.7 g	29.1 g	<p>30</p> <p>期末テスト</p> 	<p>感謝の心を持って食べましょう</p> <p>また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。</p> <p>食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。</p>  <p>いただきます</p>																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
822 kcal	31.0 g	25.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
894 kcal	40.7 g	29.1 g																																

月		火		水		木		金	
<b>11月8日 いい歯の日</b>  食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。		<b>1</b> <b>コッペパン</b> はっ酵乳 <b>ポテトトースト</b> グラタン ジャがいも 50.0 黄 豚ひき肉 30.0 赤 玉葱 25.0 緑 カットマト 20.0 緑 トマトケチャップ 8.0 土しゅうが 0.5 緑 自然塩 0.4 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 でんぶん 0.6 黄 オリーブ油 1.0 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 1.5 赤 粉チーズ 2.5 黄 パセリ 0.5 緑 <b>キャベツとコーンのソテー</b> キャベツ 45.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 <b>クラムチャウダー</b> ジャがいも 19.5 黄 玉葱 19.5 緑 にんじん 10.4 緑 あさりむき身 10.4 赤 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 ホワイト 5.2 黄 オリーブ油 1.3 黄 粉チーズ 1.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 とんこつ 10.4	<b>2</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>じゃこ入り卵焼き</b> 鶏卵 75.0 赤 にんじん 20.0 緑 ちりめんじゃこ 3.9 赤 青ねぎ 3.9 緑 芽ひじき 2.5 赤 淡口しょうゆ 3.9 酒 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.3 黄 <b>かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ 19.5 緑 玉葱 39.0 緑 しめじ 6.5 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 <b>ぶどうミニゼリー</b> 1個 緑 <b>里芋のごま和え</b> 里芋 45.5 黄 みりん 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 1.6 黄 米白紋油 0.4 黄 煮干しだし 0.1 すりごま 2.0 黄	<b>3</b> <b>文化の日</b> 	<b>4</b> <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ケチャップフランク</b> ボークフランク 50.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 10.0 赤 ウスターソース 1.0 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 米白紋油 0.4 黄 <b>じゃがいもポタージュ</b> ジャがいも 58.5 黄 玉葱 26.0 緑 セロリ 6.5 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 オリーブ油 1.3 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 <b>キャベツのカーソテー</b> キャベツ 44.2 緑 自然塩 0.6 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1 <b>スティックチーズ</b> 1本 赤				
<b>7</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>マーボー豆腐</b> 豆腐 10.4 赤 豚ひき肉 26.0 赤 白ねぎ 13.0 緑 干ししいたけ 0.7 緑 土しゅうが 2.0 緑 にんにく 2.0 緑 ハチ味噌 3.9 赤 濃口しょうゆ 11.7 酒 5.2 みりん 5.2 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 豆板醤 0.4 パプリカ 0.4 緑 でんぶん 6.5 黄 <b>じゃこピーマン</b> ピーマン 26.0 緑 ちりめんじゃこ 6.5 赤 酒 1.3 黄 白ごま 1.3 黄 みりん 0.7 黄 土しゅうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 0.7 緑 米白紋油 2.6 黄 <b>オレンジ</b> 3/8個 緑	<b>8</b> <b>牛乳</b> <b>白菜ラーメン</b> 冷凍中華麺 16.9 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 豚もも肉 19.5 赤 白菜 39.0 緑 緑豆もやし 26.0 緑 白ねぎ 13.0 緑 土しゅうが 1.3 緑 にんにく 0.7 緑 とんこつ 19.5 だし昆布 0.7 濃口しょうゆ 2.6 酒 3.9 でんぶん 2.6 黄 砂糖 0.9 黄 ごま油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 <b>肉団子の餅米蒸し</b> 豚ひき肉 60.0 赤 餅米 22.5 黄 白ねぎ 15.0 緑 干ししいたけ 0.8 緑 土しゅうが 0.8 緑 でんぶん 2.3 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.3 淡口しょうゆ 0.3 <b>ヒリカラきゅうり</b> きゅうり 57.2 緑 白ごま 2.1 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.4 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1 <b>小魚大豆</b> 1個 赤	<b>9</b> <b>ごはん(S)</b> 牛乳 <b>カレー(ルー)</b> 豚もも肉 19.5 赤 玉葱 87.8 緑 キャベツ 54.6 黄 にんじん 19.5 緑 土しゅうが 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 りんごビュレ 23.4 緑 トマトビュレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 赤ワイン 9.4 小麦粉 3.9 黄 バター 2.3 黄 米白紋油 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 <b>ほうれん草とくるみのサラダ</b> ほうれん草 26.0 緑 キャベツ 26.0 緑 にんじん 6.5 緑 くるみ 3.9 黄 玉葱 13.0 緑 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 レモン果汁 1.5 緑 洋からし 0.1 <b>粉豆腐ドーナツ</b> 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 米白紋油 1.5 黄	<b>10</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>鶏そぼろ</b> 鶏ひき肉 41.6 赤 にんじん 19.5 緑 冷凍グリーンピース 5.9 緑 土しゅうが 0.8 緑 みりん 2.3 黄 砂糖 2.3 黄 酒 4.7 濃口しょうゆ 5.3 米白紋油 1.2 黄 <b>さつまいもの天ぷら</b> さつまいも 45.0 黄 小麦粉 7.8 黄 でんぶん 2.6 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白紋油 4.0 黄 <b>小松菜のみそ汁</b> 小松菜 26.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 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 <b>白菜とえのきの和え物</b> 白菜 65.0 緑 えのきたけ 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 ごま油 0.3 黄 煮干しだし 0.1	<b>11</b> <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ポークピカタ</b> 豚ロース肉 60.0 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.3 こしょう 0.1 小麦粉 1.5 黄 でんぶん 1.5 黄 鶏卵 10.0 赤 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 2.0 赤 パン粉 1.0 黄 パセリ 0.7 緑 トマトケチャップ 10.0 濃厚ソース 2.0 <b>大根とソーセージのスープ煮</b> 大根 19.5 緑 ポークウインナー 58.5 赤 しめじ 6.5 緑 にんにく 0.4 緑 とんこつ 13.0 自然塩 0.9 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.0 オリーブ油 0.4 黄 <b>ヨーグルト</b> 1個 赤 <b>ブロッコリーのソテー</b> ブロッコリー 19.5 緑 キャベツ 26.0 緑 玉葱 13.0 緑 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.7 こしょう 0.1					
<b>14</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>菜飯(具)</b> 小松菜 39.0 緑 にんじん 13.0 緑 豚ひき肉 19.5 赤 土しゅうが 0.7 緑 酒 2.6 濃口しょうゆ 5.2 砂糖 1.3 黄 みりん 2.0 米白紋油 0.7 黄 すりごま 2.0 黄 <b>うずら卵と野菜の炒め物</b> うずら卵水煮 32.5 赤 キャベツ 39.0 緑 玉葱 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 土しゅうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 5.2 砂糖 1.3 黄 みりん 2.0 自然塩 0.4 ごま油 0.7 黄 <b>じゃがいもとわかめのみそ汁</b> ジャがいも 65.0 黄 玉葱 13.0 緑 青ねぎ 6.5 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	<b>15</b> <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>カリフラワーのシチュー</b> カリフラワー 19.5 緑 キャベツ 39.0 緑 玉葱 62.4 緑 ジャがいも 58.5 黄 鶏もも肉 39.0 赤 にんじん 23.4 緑 冷凍グリーンピース 7.8 緑 土しゅうが 0.8 緑 にんにく 0.8 緑 牛乳 52.0 赤 ポタージュの素 7.8 黄 オリーブ油 1.3 黄 自然塩 1.3 こしょう 0.2 とんこつ 15.6 <b>もやしサラダ</b> 緑豆もやし 45.5 緑 きゅうり 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 でんぶん 0.7 黄 <b>りんご</b> 1/4個 緑	<b>16</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>チリコンカン</b> 大豆 19.5 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 0.4 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 <b>ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 玉葱 13.0 緑 レモン果汁 1.3 緑 砂糖 1.3 黄 菜種サラダ油 1.3 黄 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 <b>いわしの梅煮</b> いわし筒切り 40.0 赤 土しゅうが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 6.5 黄 梅肉 3.9 緑 <b>白菜の即席漬け</b> 白菜 58.5 緑 にんじん 6.5 緑 白ごま 2.0 黄 刻み昆布 0.7 赤 みりん 2.6 淡口しょうゆ 2.6 ごま油 1.0 黄 煮干しだし 0.1 <b>にんじんゼリー</b> にんじん 10.0 緑 オレンジジュース 40.0 緑 みかん缶詰 15.0 緑 アガー 3.0 緑 レモン果汁 0.5 緑 砂糖 2.5 黄	<b>17</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>さつまい</b> さつまいも 32.5 黄 にんじん 13.0 緑 こぼろ 13.0 緑 板こんにやく 13.0 緑 自然塩 6.5 赤 こしょう 0.7 パン粉 13.0 黄 鶏卵 9.1 赤 小麦粉 4.6 黄 米白紋油 5.2 黄 トマトケチャップ 10.4 濃厚ソース 5.2 <b>ミニはっ酵乳</b> 1本 赤	<b>18</b> <b>黒糖パン</b> 牛乳 <b>ポテトクロック</b> ジャがいも 97.5 黄 豚ひき肉 13.0 赤 玉葱 19.5 緑 にんじん 3.3 緑 自然塩 0.3 こしょう 0.7 パン粉 13.0 黄 鶏卵 9.1 赤 小麦粉 4.6 黄 米白紋油 5.2 黄 トマトケチャップ 10.4 濃厚ソース 5.2 <b>小松菜とソーセージのソテー</b> 小松菜 39.0 緑 キャベツ 13.0 緑 ポークウインナー 13.0 赤 米白紋油 0.4 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1 <b>ジュリエンスープ</b> 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 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					
<b>21</b> <b>参観代休</b> 	<b>22</b> <b>おにぎり</b> 牛乳 <b>卵とじうどん</b> 冷凍うどん 12.0 黄 鶏卵 20.0 赤 薄揚げ 15.0 赤 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 6.0 みりん 4.0 自然塩 0.5 でんぶん 3.3 黄 <b>おにぎり用のり</b> 2/2枚 赤 <b>しゃもんの天ぷら</b> しゃもん 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白紋油 4.0 黄 <b>ほうれん草のおひたし</b> ほうれん草 39.0 緑 白米 26.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 0.3 黄	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b> 	<b>24</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>ハヤシライス(ルー)</b> 牛もも肉 19.5 赤 玉葱 78.0 緑 にんじん 17.6 緑 セロリ 11.7 緑 にんにく 1.2 緑 冷凍グリーンピース 5.9 緑 カットマト 35.1 緑 トマトケチャップ 9.4 小麦粉 5.3 黄 オリーブ油 1.3 黄 濃厚ソース 2.3 ハチ味噌 2.3 赤 ウスターソース 1.2 濃口しょうゆ 0.8 自然塩 0.8 砂糖 0.4 黄 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 米白紋油 3.9 黄 とんこつ 11.7 <b>豆とひじきのごまマヨ和え</b> キヤベツ 20.8 緑 大豆 6.5 赤 芽ひじき 2.6 赤 玉葱 9.1 黄 マヨネーズ 6.5 黄 すりごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 2.6 黄 洋からし 0.3 <b>オレンジ</b> 3/8個 緑	<b>25</b> <b>バーガーパン</b> 牛乳 <b>ハンバーグ</b> 豚ひき肉 78.0 赤 玉葱 58.5 緑 鶏卵 10.4 赤 パン粉 3.9 黄 自然塩 0.3 カレー粉 0.7 ターメリック 0.1 <b>さつまいもポタージュ</b> さつまいも 39.0 黄 玉葱 3.9 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 3.9 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 5.2 黄 オリーブ油 1.3 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 <b>スライスチーズ</b> 1枚 赤					
<b>28</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>さばの塩焼き</b> さば 50.0 赤 酒 4.0 自然塩 0.4 米白紋油 0.5 黄 <b>小松菜のおかか和え</b> 小松菜 39.0 緑 白米 26.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 こしょう 0.2 <b>みかん</b> 1個 緑 <b>豆腐と油揚げのみそ汁</b> 豆腐 26.0 赤 干しわかめ 1.3 赤 青ねぎ 6.5 緑 薄揚げ 6.5 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	<b>29</b> <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>フィッシュボール</b> ツナフレーク 60.0 赤 ジャがいも 75.0 黄 鶏卵 15.0 赤 オリーブ油 1.5 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.1 でんぶん 3.8 黄 小麦粉 3.0 黄 米白紋油 6.0 黄 <b>キャベツとハムのソテー</b> キャベツ 45.5 緑 ボンレスハム 13.0 赤 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 <b>にんじんポタージュ</b> にんじん 39.0 緑 玉葱 39.0 緑 さつまいも 26.0 黄 セロリ 3.9 緑 牛乳 52.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.8 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 <b>ヨーグルト</b> 1個 赤	<b>30</b> <b>期末テスト</b> 	<b>むし歯にならない食生活のコツ</b> むし歯がある人は、早めに治療しましょう  <ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> <li>おやつをタラタラ食べない</li> <li>飲み物は甘いものを選び</li> <li>食べたらしっかり歯をみがく</li> </ul> <b>カルシウムをとろう!</b> 歯や骨をつくるものになる  <ul style="list-style-type: none"> <li>多く含む食品: 牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、干しエビ</li> <li>納豆、厚揚げ、豆腐、小松菜</li> </ul> カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です!						

【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。 ※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。