

月	火	水	木	金
<div data-bbox="57 301 772 754"> <h3>お月見クイズ</h3> <p>正しいのはどっち?</p> <p>お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p> <p>Q1 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事? A 月をながめる B もちつきをする</p> <p>Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち? A ジャがいも B 里いも</p> </div>				
30	31	1	4	5
エネルギー たんぱく質 塩分 876 kcal 37.2 g 22.5 g	エネルギー たんぱく質 塩分 866 kcal 25.6 g 24.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 746 kcal 27.1 g 23.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 758 kcal 38.0 g 17.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 750 kcal 23.1 g 28.1 g
豆まめごはん 牛乳 竹輪の天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそめん汁 	カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳 プロセスチーズ 	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ー コーンポタージュ 	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 	黒糖パン 牛乳 ジャ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 
6	7	8	11	12
エネルギー たんぱく質 塩分 877 kcal 35.3 g 15.5 g	エネルギー たんぱく質 塩分 799 kcal 24.4 g 23.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 30.3 g 25.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 738 kcal 29.2 g 15.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 832 kcal 40.7 g 34.2 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 	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 	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 ジュリエンヌスープ 	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 チンゲンサイのごま和え 冷やしそめん汁 なし 	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト スライスチーズ マカロニと野菜のスープ 
13	14	15	18	19
エネルギー たんぱく質 塩分 798 kcal 31.5 g 18.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 871 kcal 30.0 g 26.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 884 kcal 29.7 g 36.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 792 kcal 29.7 g 27.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 37.7 g 18.2 g
小きつねずし うずら卵と野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁 牛乳 	ごはん 豆乳ブラマンジェ オオクボール 牛乳 白菜のツナあんかけ きのこの中華風スープ 	オリーブパン 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 	敬老の日 	ごはん 牛乳 さげの揚げびたし 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 
20	21	22	25	26
エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 37.7 g 18.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 911 kcal 37.1 g 36.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 760 kcal 37.4 g 28.1 g	エネルギー たんぱく質 塩分 916 kcal 32.5 g 20.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 792 kcal 29.7 g 27.9 g
手巻きずし ごまみそ汁 牛乳 スティックチーズ 	米粉パン ポークピカタ 小松菜としめじのソテー 牛乳 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 	敬老の日 	敬老の日 	敬老の日 
27	28	29	30	31
エネルギー たんぱく質 塩分 916 kcal 32.5 g 20.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 800 kcal 32.7 g 26.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 823 kcal 39.0 g 20.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 792 kcal 29.7 g 27.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 792 kcal 29.7 g 27.9 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 ジャがいもとわかめのみそ汁 	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 	敬老の日 	敬老の日 	敬老の日 
敬老の日 	敬老の日 	敬老の日 	敬老の日 	敬老の日 

月		火		水		木		金	
<p>防災クイズ</p> <p>防災についてのクイズです。 AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p> <p>Q1 災害用に備える食べ物は、何日分がよい? </p> <p>Q2 備えておく食べ物は、どうしておくとよい? </p> <p>【答え】 Q1.B 人数×7日分 Q2.B 賞味期限が切れる前に食べて買い足しましょう</p>		<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>豆まめごはん 76.1 黄 餅米 17.6 黄 味付乾燥黒豆 8.2 赤 大豆 5.9 赤 突きこんにゃく 46.8 緑 にんじん 17.6 緑 けずり節 3.5 緑 だし昆布 0.6 緑 淡口しょうゆ 7.0 黄 自然塩 0.4 黄 みりん 1.8 黄 米白絞油 1.2 黄</p> <p>竹輪の天ぷら ちくわ 50.0 赤 小麦粉 10.0 黄 でんぶん 6.0 黄 自然塩 0.3 黄 ベーキングパウダー 0.3 黄 あおさりのり 0.3 赤 米白絞油 8.0 黄</p> <p>冷やしめん汁 素麺 13.0 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 6.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 黄 淡口しょうゆ 6.5 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 水 39.0 黄</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう 20.8 緑 にんじん 5.2 緑 突きこんにゃく 20.8 緑 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 4.2 黄 砂糖 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 1.0 黄</p>		<p>31</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>カレー(ルー) 32.5 赤 牛もも肉 ☆ 87.8 緑 玉葱 ☆ 52.0 黄 じゃがいも 26.0 緑 ごぼう 0.6 緑 にんじん ☆ 0.6 緑 土しょうが 0.8 黄 カレー粉 0.4 黄 ターメリック 0.1 黄 コリアンダー 0.1 黄 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 黄 小麦粉 3.9 黄 オリーブ油 1.3 黄 米白絞油 3.0 黄 自然塩 1.8 黄 みりん 0.1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 とんこつ 17.6 黄</p> <p>プロックリーのサラダ プロックリー 32.5 緑 キャベツ 32.5 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>プロセスチーズ 1個 赤</p>		<p>1</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ケチャップフランク 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 緑 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>キャベツのカレーソーテー キャベツ 41.6 緑 自然塩 0.5 黄 カレー粉 0.2 黄 ターメリック 0.1 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 セロリ ☆ 39.0 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 39.0 黄 ポタージュの素 4.6 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 10.4 黄 米白絞油 0.7 黄</p>			
<p>4</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 78.0 赤 玉葱 ☆ 39.0 緑 土しょうが 3.9 緑 りんごビュレ 9.8 緑 濃口しょうゆ 6.8 緑 酒 3.9 黄 砂糖 2.0 黄 米白絞油 2.0 黄 でんぶん 1.6 黄</p> <p>なっばの煮びたし 19.5 赤 厚揚げ 39.0 緑 白菜 13.0 緑 小松菜 ☆ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 けずり節 3.9 緑 だし昆布 0.7 緑 みりん 1.3 黄 淡口しょうゆ 7.8 黄 水 39.0 黄</p> <p>冷凍みかん 1個 緑</p>		<p>5</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き ☆ 70.0 黄 玉葱 ☆ 25.0 緑 ポークウインナー 20.0 赤 ホールコーン 10.0 緑 パセリ 1.0 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</p> <p>カリフラワーのカーベクルス 13.0 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 黄 菜種サラダ油 1.3 黄 自然塩 0.5 黄 カレー粉 0.1 黄</p> <p>ミネストラスープ 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 6.5 緑 とんこつ 13.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 1.3 黄 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄</p>		<p>6</p> <p>おにぎり 牛乳</p> <p>冷やしうどん 125 黄 干しわかめ 1.0 赤 淡口しょうゆ 2.2 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 みりん 7.8 黄 けずり節 3.3 黄 だし昆布 0.4 黄 水 58.5 黄</p> <p>鶏ささみの天ぷら 50.0 赤 酒 4.0 黄 自然塩 0.6 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.3 黄 米白絞油 4.0 黄</p> <p>キャベツのごま和え 52.0 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 蒸干しだし 0.1 黄 すりごま 2.0 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>7</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>なすと厚揚げの肉みそ炒め ☆ 104 緑 厚揚げ 19.5 赤 豚ひき肉 13.0 赤 白ねぎ 13.0 緑 土しょうが 0.1 黄 にんじん 0.4 緑 米白絞油 3.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 赤みそ ☆ 7.0 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>かぼちゃの天ぷら 30.0 緑 小松菜 7.0 黄 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.2 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 3.0 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 5.2 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 干しわかめ 0.7 黄 土しょうが 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 黄 でんぶん 2.6 黄</p>		<p>8</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ひじきコロッケ ☆ 84.5 黄 玉葱 ☆ 20.0 緑 鶏ひき肉 13.0 赤 米白絞油 5.2 緑 まひじき 2.0 赤 淡口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 2.6 黄 ごま油 0.3 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>ひじきソーテー 小松菜 ☆ 52.0 緑 ポークウインナー 13.0 赤 米白絞油 0.4 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>ジュリエンスープ キャベツ 19.5 緑 玉葱 ☆ 19.5 緑 豚もも肉 13.0 赤 にんじん 2.6 緑 セロリ 0.7 緑 とんこつ 13.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 0.9 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄</p>	
<p>11</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>いわしの梅煮 40.0 赤 土しょうが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 黄 砂糖 6.5 黄 梅肉 3.9 緑</p> <p>冷やしめん汁 素麺 13.0 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 6.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 黄 淡口しょうゆ 6.5 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 水 39.0 黄</p> <p>チンゲンサイのごま和え 71.5 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.6 黄 みりん 2.6 黄 蒸干しだし 0.1 黄 すりごま 2.0 黄</p> <p>なし 1/4個 緑</p>		<p>12</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ハンバーグ 52.0 赤 豚ひき肉 26.0 赤 玉葱 ☆ 50.0 緑 ベーコン 5.2 赤 鶏卵 10.0 赤 パン粉 3.0 黄 自然塩 0.2 黄 ナツメグ 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 赤ワイン 2.5 黄 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 15.0 黄 濃厚ソース 2.0 黄</p> <p>ジャーマンポテト ☆ 19.5 緑 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 赤 米白絞油 3.1 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 ナツメグ 0.1 黄</p> <p>マカロニと野菜のスープ ☆ 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 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 0.9 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>スライスチーズ 1枚 赤</p>		<p>13</p> <p>すしごはん(M) 牛乳</p> <p>小さきつねず(具) 10.4 赤 薄揚げ 6.5 赤 ちりめんじゃこ 26.0 緑 ごぼう 19.5 緑 みりん 4.6 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄 酒 0.4 黄 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 32.5 赤 キャベツ 39.0 緑 玉葱 ☆ 13.0 緑 粉豆腐 4.0 赤 土しょうが 0.7 緑 にんじん 3.9 黄 みりん 3.9 黄 自然塩 0.3 黄 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 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 黄 だし昆布 0.7 黄</p>		<p>14</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>オオクボール ☆ 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 土しょうが 1.0 緑 にんじん 1.0 緑 赤みそ ☆ 3.9 赤 でんぶん 2.0 黄 ぎざぎざの皮 26.0 黄 小麦粉 0.7 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 52.0 赤 ツナフレーク 10.4 赤 みりん 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 土しょうが 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 ☆ 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 とんこつ 13.0 黄 淡口しょうゆ 5.9 黄 酒 1.3 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 2.6 黄 ごま油 0.7 黄 自然塩 0.3 黄</p>		<p>15</p> <p>オリーブパン 牛乳</p> <p>チリコンカン 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 にんじん 0.4 緑 赤ワイン 6.5 黄 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 1.3 黄 チリパウダー 0.4 黄 ナツメグ 0.3 黄 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 黄 でんぶん 5.2 黄 とんこつ 13.0 黄</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 52.0 緑 にんじん 6.5 緑 マヨネーズ 10.4 黄</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 黄 カレー粉 0.1 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>18</p> <p>敬老の日</p>		<p>19</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ミートボールのケチャップ炒め 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 黄 濃厚ソース 2.0 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>じゃがいものリオン風 ☆ 58.5 黄 玉葱 ☆ 26.0 緑 ベーコン 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 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>オレンジ 3/8個 緑</p>		<p>20</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さけの揚げびたし 60.0 赤 酒 2.4 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 3.3 黄 米白絞油 3.6 黄 レモン果汁 4.8 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 砂糖 2.4 黄</p> <p>ほうれん草とえのきたけ ☆ 39.0 緑 白菜 26.0 緑 えのきたけ 13.0 緑 濃口しょうゆ 3.3 黄 みりん 3.3 黄 蒸干しだし 0.1 黄</p> <p>トマトと玉ねぎのみそ汁 39.0 緑 トマト 26.0 赤 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 黄 だし昆布 0.7 黄</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p>		<p>21</p> <p>すしごはん(S) 牛乳</p> <p>手巻ずし(具) 40.0 赤 卵スティック 31.0 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり 26.0 緑 ツナフレーク 13.0 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 0.7 黄 みりん 0.7 黄 砂糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄 マヨネーズ 10.4 黄 手巻ずしのり 5.0 赤</p> <p>ごまみそ汁 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 2.6 黄 練りごま 1.3 黄 けずり節 3.9 黄 だし昆布 0.7 黄 白みそ ☆ 13.0 赤 濃口しょうゆ 3.9 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>22</p> <p>米粉パン 牛乳</p> <p>ポークピカタ 60.0 赤 白ワイン 1.5 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 1.5 黄 でんぶん 1.5 黄 鶏卵 10.0 赤 パン粉 1.5 赤 生クリーム 2.0 黄 バンコク 1.0 黄 パセリ 0.5 緑 トマトケチャップ 10.0 黄</p> <p>小松菜としめじのソーテー ☆ 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 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>ベーコンとじゃがいものスープ ☆ 39.0 黄 玉葱 ☆ 26.0 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 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 0.7 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.0 黄 とんこつ 13.0 黄</p> <p>さつま芋のキャラメルソース さつま芋 25.0 黄 生クリーム 9.0 赤 砂糖 6.8 黄</p>	
<p>25</p> <p>体育大会代休</p>		<p>26</p> <p>体育大会予備日</p>		<p>27</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>いかのチリソース煮 52.0 赤 かごいり 1.3 黄 小麦粉 4.6 黄 でんぶん 4.6 黄 みりん 3.9 黄 トマトケチャップ 13.0 黄 白ねぎ 19.5 緑 土しょうが 0.7 緑 にんじん 0.7 緑 豆板醤 0.1 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>もやしのごま和え 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 黄 みりん 2.6 黄 蒸干しだし 0.1 黄 すりごま 1.3 黄</p> <p>大芋いも 81.9 黄 砂糖 1.2 黄 はちみつ 10.5 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 黒ごま 0.5 黄 米白絞油 4.7 黄</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁 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 黄 だし昆布 0.7 黄</p>		<p>28</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さんまのしょうが煮 60.0 赤 さんま 2.6 黄 土しょうが 7.8 黄 濃口しょうゆ 5.9 黄 砂糖 5.9 黄</p> <p>キャベツのアーモンドみそ和え 39.0 緑 キャベツ 39.0 緑 アーモンドダイス 3.9 黄 白みそ ☆ 3.9 黄 酒 1.3 黄 砂糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 0.7 黄</p> <p>ゆばのすまし汁 6.5 緑 系かまぼこ 6.5 赤 大豆の華 2.6 赤 刻み昆布 0.7 赤 けずり節 3.9 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 自然塩 0.4 黄 でんぶん 2.6 黄</p> <p>なし 1/4個 緑</p>		<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>かやくごはん 84.5 黄 餅米 13.0 黄 厚揚げ 26.0 赤 鶏もも肉 26.0 赤 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 突きこんにゃく 26.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 ごぼう 6.5 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄 濃口しょうゆ 3.9 黄 自然塩 1.3 黄 みりん 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 けずり節 2.6 黄 だし昆布 0.7 黄</p> <p>里芋の煮物 65.0 黄 厚揚げ 26.0 黄 板こんにゃく 26.0 赤 濃口しょうゆ 5.2 黄 みりん 3.9 黄 酒 2.0 黄 砂糖 0.5 黄 でんぶん 1.3 黄 けずり節 1.3 黄 だし昆布 0.3 黄</p> <p>すまし汁 26.0 赤 豆腐 26.0 赤 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 けずり節 2.6 黄 だし昆布 0.7 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 0.8 黄 でんぶん 2.6 黄</p> <p>焼きししゃも 2尾 赤</p> <p>お月見デザート 1個 緑</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。