

令和5年 8・9月分

小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 |
|--|--|--|--|--|
| <div data-bbox="59 304 772 754"> <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 お月見に前からお供えされてきた「いも」はどっち? A: じゃがいも B: 里いも</p> </div> | | | | |
| 30 | 30 | 30 | 31 | 1 |
| エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 |
| 657 kcal 27.7 g 16.8 g | 657 kcal 27.7 g 16.8 g | 657 kcal 27.7 g 16.8 g | 675 kcal 19.9 g 18.5 g | 589 kcal 21.9 g 18.0 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 ひやしそめんじる | 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 ひやしそめんじる | 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 ひやしそめんじる | 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 キャベツのカレーソーテー コーンポタージュ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 |
| 615 kcal 30.5 g 15.3 g | 641 kcal 19.9 g 26.2 g | 620 kcal 24.3 g 12.4 g | 661 kcal 20.5 g 20.9 g | 617 kcal 24.2 g 21.1 g |
| ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっぱのにびたし れいとうみかん | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっぱのにびたし れいとうみかん | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっぱのにびたし れいとうみかん | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっぱのにびたし れいとうみかん | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっぱのにびたし れいとうみかん |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 |
| 611 kcal 25.6 g 15.2 g | 629 kcal 29.9 g 24.8 g | 641 kcal 25.7 g 16.4 g | 643 kcal 21.5 g 19.0 g | 705 kcal 23.7 g 29.4 g |
| ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 |
| 621 kcal 23.6 g 22.8 g | 621 kcal 23.6 g 22.8 g | 629 kcal 31.0 g 16.0 g | 716 kcal 29.3 g 30.0 g | 633 kcal 30.2 g 22.6 g |
| ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 | エネルギー たんぱく質 塩分 |
| 607 kcal 24.8 g 20.9 g | 690 kcal 31.5 g 25.0 g | 726 kcal 26.4 g 17.6 g | 646 kcal 27.1 g 22.4 g | 690 kcal 33.0 g 18.5 g |
| ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおるしじょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる | ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおるしじょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる | ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおるしじょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる | ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおるしじょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる | ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおるしじょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる |

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

お月見クイズ 答え Q1.A Q2.B 今年の十五夜は9月29日です！↑

| 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? A: ×2日分 B: ×7日分</p> <p>Q2 備えておく食べ物は、どうしておくとよい? A: 賞味期限が切れる前に食べて買い足し B: 賞味期限が切れる前に食べて買い足し</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</p> | | <p>30</p> <p>牛乳</p> <p>豆まめごはん 米 58.5 黄 餅米 13.5 黄 味付乾燥黒豆 6.3 赤 大豆 4.5 赤 突きこんにやく 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 米白絞油 0.9 黄</p> <p>竹輪の天ぷら ちくわ 25.0 赤 小麦粉 5.0 黄 でんぶん 3.0 黄 自然塩 0.2 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 あおさのり 0.2 赤 米白絞油 4.0 黄</p> <p>冷やしめん汁 素麺 10.0 黄 にんじん 5.0 緑 みつば 5.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 けずり節 3.0 赤 淡口しょうゆ 5.0 黄 みりん 1.5 黄 自然塩 0.5 黄 水 30.0 黄</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう 16.0 緑 にんじん 4.0 緑 突きこんにやく 16.0 緑 濃口しょうゆ 3.2 黄 みりん 3.2 黄 砂糖 0.8 黄 ごま油 0.8 黄 白ごま 0.8 黄</p> | | <p>31</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>カレー(ルー) 牛もも肉 25.0 赤 玉葱 ☆67.5 緑 じゃがいも ★40.0 黄 にんじん 20.0 緑 土しよが 0.5 緑 にんじん ★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 りんごビュレ 18.0 緑 トマトビュレ 13.5 緑 ブルーベリー 1.8 緑 赤ワイン 7.2 赤 小麦粉 3.0 黄 オリーブ油 1.0 黄 米白絞油 2.3 黄 自然塩 1.4 黄 みりん 0.1 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 とんこつ 13.5 黄</p> <p>プロックリーのサラダ プロックリー 25.0 緑 キャベツ 25.0 緑 和風ドレッシング 8.0 黄</p> <p>すだちゼリー 1個 緑</p> | | <p>1</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ケチャップフラック ホークフラック 40.0 赤 玉葱 ☆20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 ウスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白絞油 0.3 黄</p> <p>キャベツのカレーソーテー キャベツ 32.0 緑 自然塩 0.4 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 20.0 緑 じゃがいも ★15.0 黄 にんじん 10.0 緑 玉葱 ☆30.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 1.0 黄 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 3.5 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 8.0 黄 米白絞油 0.5 黄</p> | | | |
| <p>4</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 60.0 赤 玉葱 ☆30.0 緑 土しよが 3.0 緑 りんごビュレ 7.5 緑 濃口しょうゆ 5.3 黄 酒 3.0 黄 砂糖 1.5 黄 米白絞油 1.5 黄 でんぶん 1.2 黄</p> <p>なっばの煮びたし 厚揚げ 15.0 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 0.5 黄 みりん 1.0 黄 オリーブ油 6.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 30.0 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 じゃがいも ★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 カリフラワー 10.0 緑 キャベツ 15.0 緑 玉葱 7.0 緑 砂糖 2.5 黄 レモン果汁 2.0 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 自然塩 0.4 黄 カレー粉 0.1 黄</p> <p>ミネストラスープ キャベツ 10.0 緑 玉葱 ★20.0 緑 カットマト 20.0 緑 にんじん 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</p> | | <p>6</p> <p>おにぎり 牛乳</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 1.7 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 みりん 6.0 黄 レモン果汁 2.5 黄 だし昆布 0.3 黄 水 45.0 黄</p> <p>ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 25.0 赤 酒 2.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 6.0 黄 でんぶん 2.5 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>おにぎり用り リンゴミニゼリー 1個 緑 1/2枚 赤</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 黄 みりん 1.5 黄 蒸干しだし 0.1 黄 すりごま 1.5 黄</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 なす ☆80.0 緑 厚揚げ 15.0 赤 豚ひき肉 10.0 赤 白ねぎ 10.0 緑 土しよが 0.1 緑 にんじん 0.3 緑 米白絞油 3.0 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 赤みそ ★5.4 赤 酒 4.0 黄 砂糖 4.0 黄 ごま油 0.5 黄 でんぶん 1.0 黄</p> <p>かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30.0 緑 小麦粉 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 20.0 赤 鶏卵 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 干しわかめ 0.5 赤 土しよが 1.0 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 5.0 黄 ごま油 0.3 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄</p> | | <p>8</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ひじきコロッケ じゃがいも ★65.0 黄 玉葱 ☆15.0 緑 鶏ひき肉 10.0 赤 米白絞油 5.0 黄 まひじき 1.5 赤 濃口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 2.0 黄 ごま油 0.2 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>ソーセージのソテー 小松菜 ☆40.0 緑 ポークウインナー 10.0 赤 米白絞油 0.3 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 15.0 緑 玉葱 ★15.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 にんじん 2.0 緑 セロリ 2.0 緑 パセリ 0.5 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 オリーブ油 0.5 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 いわし筒切り 40.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 黄 砂糖 5.0 黄 梅肉 3.0 緑</p> <p>冷やしめん汁 素麺 10.0 黄 にんじん 20.0 赤 玉葱 ☆50.0 緑 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>チンゲンサイのごま和え チンゲンサイ 55.0 緑 にんじん 5.0 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 1.5 黄</p> <p>なし 1/6個 緑</p> | | <p>12</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ハンバーグ 豚ひき肉 40.0 赤 牛ひき肉 20.0 赤 玉葱 ☆50.0 緑 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 じゃがいも 40.0 黄 玉葱 ☆8.0 緑 ベーコン 4.0 赤 パセリ 0.5 緑 米白絞油 2.4 黄 自然塩 0.2 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 マカロニ ☆15.0 緑 にんじん 5.0 緑 キャベツ 10.0 緑 しめじ 5.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 アルファベットマカロニ 4.0 黄 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄</p> | | <p>13</p> <p>すしごはん(M) 牛乳</p> <p>小さきつねずし(具) 薄揚げ 8.0 赤 ちりめんじゃこ 5.0 赤 ごぼう 20.0 緑 にんじん 15.0 緑 みりん 3.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 みりん 0.5 黄 酒 0.3 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 黒ごま 1.0 黄 刻み海苔 0.5 赤</p> <p>うずら卵と野菜の炒め物 うずら卵水煮 25.0 赤 キャベツ 30.0 緑 玉葱 ☆10.0 緑 にんじん 5.0 緑 土しよが 0.5 緑 淡口しょうゆ 3.0 黄 みりん 3.0 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p>かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 20.0 緑 玉葱 ☆25.0 緑 しめじ 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 白みそ ★8.0 赤 赤みそ ★4.0 赤 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄</p> | | <p>14</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>オオクボール なす ☆30.0 緑 豚ひき肉 10.0 赤 ナチュラルチーズ 3.0 赤 粉豆腐 2.0 赤 土しよが 0.5 緑 にんじん 0.5 緑 赤みそ ★3.0 赤 でんぶん 1.0 黄 ぎょうざの皮 20.0 赤 小麦粉 0.5 黄 米白絞油 4.0 黄</p> <p>白菜のツナあんかけ 白菜 40.0 緑 ツナフレーク 8.0 赤 みりん 2.0 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 土しよが 0.5 緑 でんぶん 0.3 黄</p> <p>きのこの中華風スープ オリーブ油 20.0 黄 しめじ 10.0 緑 えのきたけ 10.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 土しよが 0.5 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 酒 1.0 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 黄</p> <p>豆乳アラマンジェ 1個 赤</p> | | <p>15</p> <p>オリーブパン 牛乳</p> <p>チリコンカン 大豆 15.0 赤 豚ひき肉 15.0 赤 カットマト 7.0 赤 玉葱 ☆30.0 緑 にんじん 20.0 緑 パセリ 0.5 緑 にんじん 0.3 緑 赤ワイン 5.0 黄 オリーブ油 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 自然塩 1.0 黄 チリパウダー 0.3 黄 ナツメグ 0.2 黄 パプリカ 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 4.0 黄 とんこつ 10.0 黄</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 40.0 緑 にんじん 5.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄</p> <p>あげじゃが じゃがいも ★64.0 黄 米白絞油 3.0 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 ポークミンチボール 52.5 赤 玉葱 ★15.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 10.5 黄 濃厚ソース 1.5 黄 米白絞油 1.5 黄</p> <p>じゃがいものリヨン風 じゃがいも ★45.0 黄 玉葱 ★20.0 緑 ベーコン 5.0 赤 パセリ 0.5 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</p> <p>オレンジ 1/4個 緑</p> | | <p>20</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さけの揚げびたし さけ 50.0 赤 酒 2.0 黄 自然塩 0.6 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 2.5 黄 米白絞油 3.0 黄 レモン果汁 4.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 2.0 黄</p> <p>ほうれん草とえのきたけ ほうれん草 ☆30.0 緑 白菜 15.0 緑 えのきたけ 10.0 緑 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 2.5 黄 蒸干しだし 0.1 黄</p> <p>トマトと玉ねぎのみそ汁 トマト 30.0 緑 玉葱 ★20.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 白みそ ★8.0 赤 赤みそ ★4.0 赤 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 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) ポークウインナー 40.0 赤 卵スタック 15.5 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり 20.0 緑 ツナフレーク 10.0 赤 土しよが 0.4 緑 酒 0.5 黄 みりん 0.5 黄 砂糖 0.5 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 マヨネーズ 8.0 黄 手巻ずしのり 5.0 赤</p> <p>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 練りごま 1.0 黄 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 白みそ ★10.0 赤 濃口しょうゆ 3.0 黄 みりん 1.0 黄 ごま油 0.5 黄</p> | | <p>22</p> <p>米粉パン 牛乳</p> <p>ポークピカタ 豚ロース肉 40.0 赤 白ワイン 1.0 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 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 2.0 赤 パン粉 1.0 黄 パセリ 0.5 緑 トマトケチャップ 10.0 黄</p> <p>小松菜としめじのソテー 小松菜 ☆20.0 緑 キャベツ 10.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 米白絞油 0.2 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>ベーコンとじゃがいものスープ じゃがいも ★30.0 黄 玉葱 ☆20.0 緑 ベーコン 5.0 赤 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 白ワイン 2.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 10.0 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 6.0 赤 砂糖 4.5 黄</p> | |
| <p>25</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>焼きばのおろししょうゆ さば 40.0 赤 大根 2.0 緑 濃口しょうゆ 3.0 黄 みりん 0.8 黄 酒 0.4 黄 砂糖 0.2 黄</p> <p>切干大根の煮物 切干大根 5.0 赤 薄揚げ 5.0 赤 にんじん 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 1.5 黄 砂糖 0.5 黄</p> <p>小松菜のみそ汁 小松菜 ☆10.0 緑 白菜 20.0 緑 しめじ 5.0 緑 にんじん 5.0 緑 白みそ ★8.0 赤 赤みそ ★4.0 赤 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄</p> | | <p>26</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>鶏もも肉のピザ焼き 鶏もも肉 60.0 赤 白ワイン 1.0 黄 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 パン粉 3.0 黄 パセリ 0.5 緑 チリパウダー 0.1 黄 米白絞油 0.5 黄</p> <p>ごぼうのごまマヨネーズ ごぼう 40.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉葱 ☆10.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄 すりごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 蒸干しだし 0.3 黄 自然塩 0.2 黄 洋からし 0.1 黄</p> <p>キュウフルーツ 1/2個 緑</p> <p>豆と野菜のスープ パセリ 0.5 緑 とんこつ 10.0 黄 にんじん 8.0 緑 自然塩 1.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄</p> | | <p>27</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>いかのチリソース煮 かのいいか 40.0 赤 白ワイン 1.0 黄 小松菜 3.5 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 蒸干しだし 0.1 黄 すりごま 1.0 黄</p> <p>もやしのごま和え 緑豆もやし 40.0 緑 チンゲンサイ 5.0 緑 にんじん 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 すりごま 0.1 黄</p> <p>大学いも さつまいも 63.0 黄 砂糖 0.9 黄 はちみつ 8.1 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 黒ごま 0.4 黄 米白絞油 3.6 黄</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも 20.0 黄 玉葱 ☆10.0 緑 干しわかめ 1.0 赤 白みそ ★8.0 赤 赤みそ ★4.0 赤 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄</p> | | <p>28</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>さんまのしょうが煮 さんま 50.0 赤 土しよが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 黄 砂糖 4.5 黄</p> <p>キャベツのアーモンドみそ和え キャベツ 30.0 緑 アーモンドダイス 3.0 赤 白みそ ★3.0 赤 砂糖 1.0 黄 酒 0.5 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄</p> <p>ゆばのすまし汁 にんじん 5.0 緑 系かまぼこ 5.0 赤 大豆の華 2.0 赤 けずり節 3.0 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄</p> <p>なし 1/6個 緑</p> | | <p>29</p> <p>牛乳</p> <p>かやくごはん 米 65.0 黄 厚揚げ 10.0 黄 鶏もも肉 20.0 赤 薄揚げ 5.0 赤 みりん 3.0 黄 酒 1.5 黄 砂糖 0.4 黄 でんぶん 1.0 黄</p> <p>里芋の煮物 里芋 50.0 黄 薄揚げ 20.0 黄 板こんにやく 20.0 緑 濃口しょうゆ 4.0 黄 みりん 3.0 黄 酒 1.5 黄 砂糖 0.4 黄 でんぶん 1.0 黄 けずり節 1.0 黄 だし昆布 0.3 黄</p> <p>すまし汁 豆腐 20.0 赤 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 けずり節 2.0 黄 だし昆布 0.5 黄</p> <p>焼きししゃも 1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: 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、☆印は河南町産です。