令和8年10月分

小学校給食献立予定表

No.513
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

10/2 ブラジル料理献立

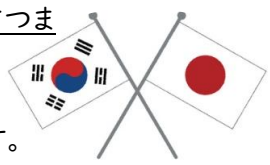
「キビ（KIBE）」は、麦とハーブが入るひき肉料理です。ハーブはパセリとミントです。レモンをしぼって食べてくださいね。

「ソッパ・ダ・ノナ（SOPA・DA・NONA）」は、おばあちゃんのスープ、という意味。少しじゃがいもをつぶすのが特徴で、野菜たっぷり、やさしい味です。

10/14 秋らしく 村の食材を使った 和食献立

この日、赤阪小学校に韓国の小学生が交流に来てくれるので、赤小の6年生が、「和食献立」を考えてくれました。

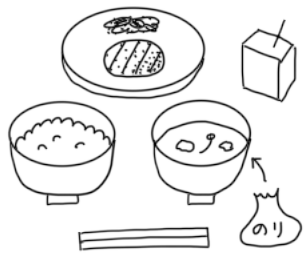
秋が旬の「鮭」「さつまいも」を取り入れ、人気の「粉豆腐ドーナツ」もあります。



1（木）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
579 kcal	23.9 g	15.7 g

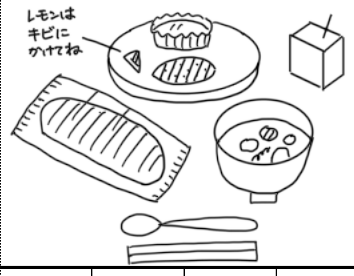
ごはん　ぎゅうにゅう
さつまあげ
こまつなのごまあえ
さといもとえのきのおつゆ



2（金）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
665 kcal	31.1 g	22.4 g

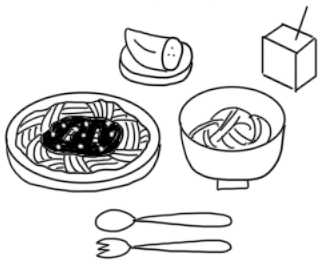
コッペパン　ぎゅうにゅう
キビ
ソッパ・ダ・ノナ
オレンジゼリー



5（月）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
616 kcal	26.9 g	19.9 g

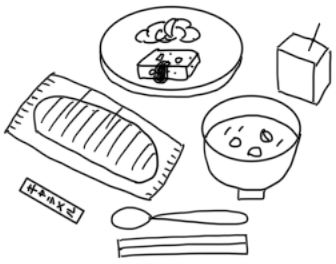
こなどうふいりミートスパゲティー
もやしサラダ
バナナ
ぎゅうにゅう



6（火）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
572 kcal	25.3 g	18.2 g

コッペパン　キャラメルパテ
スパニッシュオムレツ
やさいいため　ぎゅうにゅう
まめとやさいのスープ



7（水）

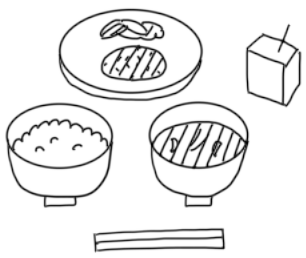
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
641 kcal	18.5 g	19.1 g

ビビンバ
わかめスープ
だいがくいも
ぎゅうにゅう

8（木）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
610 kcal	32.4 g	16.4 g

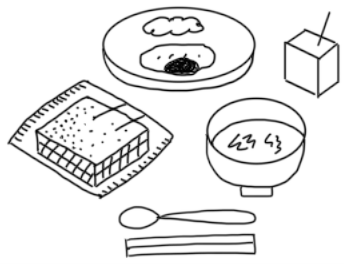
ごはん　ぎゅうにゅう
ひじきいりハンバーグ
はくさいのおひたし
とうみょうとたまねぎのみそしる



9（金）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
537 kcal	23.4 g	20.6 g

ライむぎしょくパン　ぎゅうにゅう
ポークソテー・トマトソース
キャベツのカレーソテー
はくさいスープ

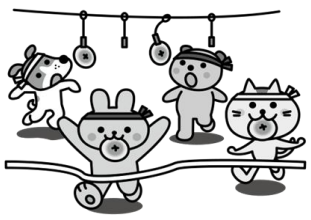


12（月）

スポーツのひ

13（火）

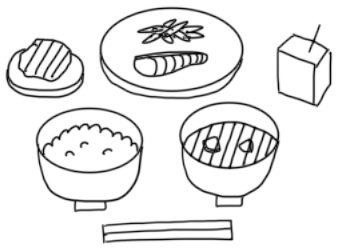
うんどうかい
よびび



14（水）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
690 kcal	32.1 g	19.4 g

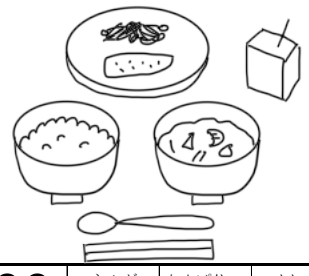
ごはん　やきじゃけ
きんぴらごぼう
さつまいものみそしる
こなどうふドーナツ　ぎゅうにゅう



15（木）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
576 kcal	24.8 g	15.5 g

ごはん　ぎゅうにゅう
はっぽうさい
ささみのてんぷら
ほうれんそうとえのきのあえもの



16（金）

うんどうかい
だいきゅう

19（月）

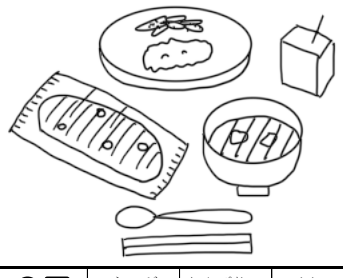
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
671 kcal	31.0 g	19.0 g

ごはん　ぎゅうにゅう
とりのたつたあげ
ゆかりづけ
きのこのみそしる　くるみもち

20（火）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
568 kcal	24.2 g	18.4 g

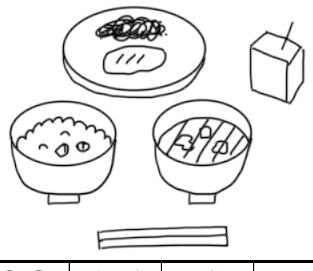
アップルパン　ぎゅうにゅう
ホキのパセリフライ
ごぼうのカレーいため
ミネストラスープ



21（水）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
605 kcal	28.0 g	15.7 g

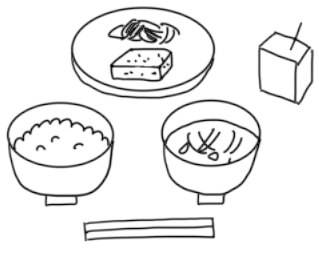
さつまいもごはん　ぎゅうにゅう
あじのうめに
ほうれんそうのごまあえ
キャベツとあつあげのみそしる



22（木）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
557 kcal	23.5 g	16.5 g

ごはん　ぎゅうにゅう
ツナたま
チンゲンサイのいためもの
はるさめスープ



23（金）

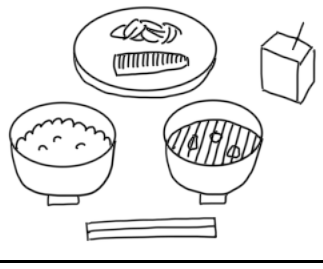
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
749 kcal	33.0 g	29.2 g

おべんとうきゅうしょく

26（月）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
636 kcal	28.5 g	22.7 g

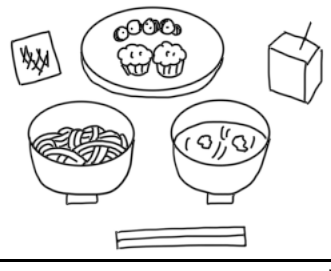
ごはん　ぎゅうにゅう
やきさんまのおろしじょうゆ
はくさいのそくせきづけ
ぶたじる



27（火）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
577 kcal	27.1 g	20.8 g

はくさいラーメン　ぎゅうにゅう
にくだんごのもちごめむし
ピリカラきゅうり
さつまいもスティック



28（水）

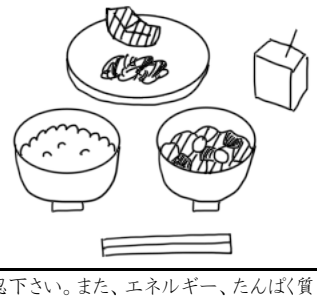
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
677 kcal	23.8 g	20.0 g

カレーライス
ほうれんそうとコーンのサラダ
こなどうふドーナツ
ぎゅうにゅう

29（木）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
590 kcal	26.7 g	15.9 g

ごはん　ぎゅうにゅう
おでん
こまつなのじゃこあえ
かき



30（金）

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
618 kcal	26.1 g	18.6 g

コッペパン　はっこうにゅう
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

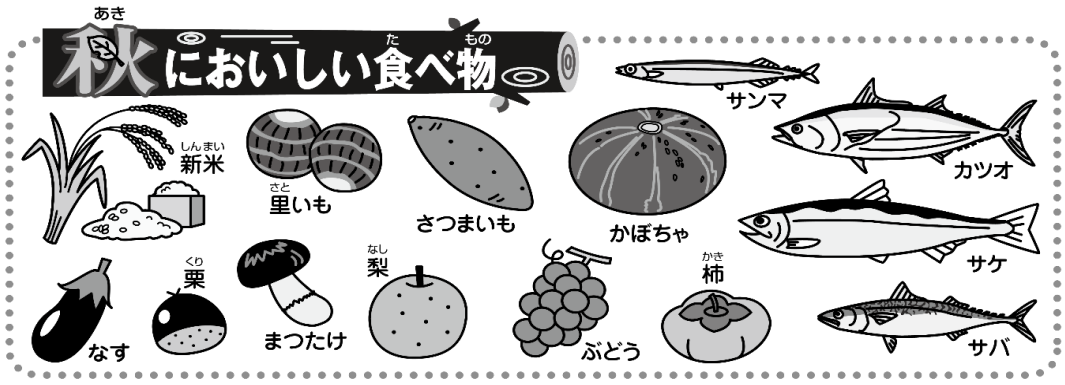
各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

令和8年10月分

小学校使用食品表

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



秋は、いもや果物など作物が収穫を迎える、実りの季節です。旬の食べものをおいしくいただきましょう。

1（木）

ごはん(M)　牛乳

さつま揚げ

しぼり豆腐	25.0	赤
白身魚すりみ	40.0	赤
にんじん	5.0	緑
ごぼう	7.0	緑
青ねぎ	2.0	緑
土しょうが	2.5	緑
梅肉	2.0	緑
でんぷん	2.5	黄
米白絞油	4.0	黄

小松菜のごま和え

小松菜	☆ 20.0	緑
白菜	35.0	緑
にんじん	3.0	緑
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
煮干しだし	0.1	
すりごま	2.0	黄

里芋とえのきのおつゆ

冷凍里芋	45.0	黄
えのきたけ	10.0	緑
土しょうが	0.6	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.2	
淡口しょうゆ	4.0	
みりん	2.0	
自然塩	0.2	
でんぷん	2.0	黄
刻み海苔	0.3	赤

2（金）

コッペパン　牛乳

キビ

豚ひき肉	40.0	赤
牛ひき肉	15.0	赤
もち麦	15.0	黄
玉ねぎ	☆ 30.0	緑
パセリ	1.5	緑
ミント	★ 0.2	緑
にんにく	★ 1.0	緑
自然塩	0.6	
ナツメグ	0.2	
こしょう	0.1	
レモン	1/16コ	緑

ソッパ・ダ・ノナ

鶏もも肉	20.0	赤
じゃがいも	★ 30.0	黄
玉ねぎ	☆ 20.0	緑
にんじん	10.0	緑
ツイストマカロニ	5.0	黄
カットトマト	15.0	緑
トマトピューレ	3.0	緑
とんこつ	10.0	
自然塩	1.0	
砂糖	1.5	黄

オレンジゼリー

オレンジジュース	50.0	緑
アガー	5.0	緑
砂糖	4.0	黄

5（月）

牛乳

粉豆腐入りミートスパゲティー

スパゲッティ	65.0	黄
菜種サラダ油	0.5	黄
豚ひき肉	35.0	赤
粉豆腐	2.0	赤
玉ねぎ	★ 65.0	緑
にんじん	15.0	緑
干ししいたけ	1.0	緑
土しょうが	0.5	緑
にんにく	★ 0.2	緑
カットトマト	30.0	緑
トマトケチャップ	15.0	
赤ワイン	6.0	
八丁味噌	2.0	赤
ナツメグ	0.2	
チリパウダー	0.2	
こしょう	0.1	
自然塩	1.0	
でんぷん	3.0	黄
米白絞油	0.5	黄

もやしサラダ

緑豆もやし	40.0	緑
きゅうり	☆ 20.0	緑
にんじん	5.0	緑
ボンレスハム	5.0	赤
白ワイン	0.5	
玉ねぎ	★ 10.0	緑
淡口しょうゆ	3.0	
レモン果汁	1.5	緑
砂糖	2.5	黄
菜種サラダ油	2.5	黄
カレー粉	0.2	

バナナ　1/3本　緑

6（火）

コッペパン　牛乳

スパニッシュオムレツ

じゃがいも	★ 50.0	黄
玉ねぎ	☆ 20.0	緑
鶏卵	50.0	赤
米白絞油	0.6	黄
自然塩	0.6	
こしょう	0.1	
トマトケチャップ	10.0	
カットトマト	6.0	緑

野菜いため

キャベツ	20.0	緑
緑豆もやし	15.0	緑
玉ねぎ	☆ 10.0	緑
にんじん	7.0	緑
土しょうが	0.5	緑
淡口しょうゆ	3.7	
みりん	1.0	
米白絞油	0.6	黄

豆と野菜のスープ

玉ねぎ	☆ 20.0	緑
キャベツ	20.0	緑
にんじん	5.0	緑
じゃがいも	15.0	黄
ベーコン	10.0	赤
セロリ	5.0	緑
いんげん豆水煮	5.0	黄
とんこつ	10.0	
自然塩	1.0	
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

キャラメルパテ　1個　黄

7（水）

ごはん(M)　牛乳

ビビンバ（具）

ほうれん草	☆ 10.0	緑
緑豆もやし	40.0	緑
にんじん	7.0	緑
豚ひき肉	15.0	赤
ぜんまい	5.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
土しょうが	0.7	緑
にんにく	★ 0.3	緑
濃口しょうゆ	6.0	
酒	3.0	
みりん	1.0	
砂糖	1.0	黄
ごま油	1.0	黄
豆板醤	0.2	
すりごま	1.5	黄

わかめスープ

青ねぎ	5.0	緑
えのきたけ	7.0	緑
にんじん	5.0	緑
干しわかめ	1.0	赤
土しょうが	0.7	緑
にんにく	★ 0.2	緑
とんこつ	8.0	
淡口しょうゆ	3.5	
ごま油	0.5	黄
自然塩	0.3	
でんぷん	2.0	黄

大学いも

さつまいも	★ 70.0	黄
はちみつ	8.0	黄
濃口しょうゆ	0.5	
黒ごま	0.4	黄
米白絞油	4.0	黄

8（木）

ごはん(M)　牛乳

ひじき入りハンバーグ

鶏ひき肉	60.0	赤
芽ひじき	1.0	赤
玉ねぎ	☆ 35.0	緑
にんじん	5.0	緑
土しょうが	1.0	緑
鶏卵	6.0	赤
玄米フレーク	3.0	黄
酒	3.0	
濃口しょうゆ	3.0	
砂糖	1.5	黄
自然塩	0.3	
でんぷん	1.0	黄
米白絞油	0.5	黄

白菜のおひたし

白菜	65.0	緑
チンゲンサイ	10.0	緑
淡口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
煮干しだし	0.1	
ごま油	0.6	黄

豆苗と玉ねぎのみそ汁

豆苗	20.0	緑
玉ねぎ	☆ 20.0	緑
にんじん	5.0	緑
白みそ	8.0	赤
赤みそ	6.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.2	

9（金）

ライ麦食パン　牛乳

ポークソテー・トマトソース

豚ロース肉	40.0	赤
白ワイン	1.5	
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
でんぷん	5.0	黄
米白絞油	3.0	黄
玉ねぎ	☆ 5.0	緑
パセリ	0.5	緑
カットトマト	7.0	緑
トマトケチャップ	3.0	
濃厚ソース	1.0	

キャベツのカレーソテー

キャベツ	30.0	緑
自然塩	0.5	
カレー粉	0.2	
ターメリック	0.1	

白菜スープ

白菜	50.0	緑
にんじん	5.0	緑
しめじ	5.0	緑
土しょうが	0.5	緑
とんこつ	8.0	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.5	
米白絞油	0.5	黄
こしょう	0.1	

12（月）

スポーツの日

13（火）

運動会予備日

14（水）

ごはん(M)　牛乳

焼き鮭

さけ	40.0	赤
酒	3.0	
自然塩	0.3	
米白絞油	1.0	黄

きんぴらごぼう

ごぼう	25.0	緑
にんじん	5.0	緑
突きこんにゃく	20.0	緑
濃口しょうゆ	4.0	
みりん	4.0	
砂糖	1.0	黄
ごま油	1.0	黄
白ごま	1.0	黄

さつまいものみそ汁

さつまいも	★ 30.0	黄
しめじ	10.0	緑
さやいんげん	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.2	
白みそ	7.5	赤
赤みそ	5.0	赤

粉豆腐ドーナツ

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	
米白絞油	1.5	黄

15（木）

ごはん(M)　牛乳

八宝菜

豚もも肉	10.0	赤
土しょうが	1.0	緑
にんにく	★ 0.7	緑
むきえび	10.0	赤
米白絞油	3.0	黄
白菜	80.0	緑
玉ねぎ	☆ 25.0	緑
にんじん	10.0	緑
干ししいたけ	0.5	緑
きくらげ	1.0	緑
でんぷん	6.5	黄
淡口しょうゆ	4.5	
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.0	
酒	1.0	
ごま油	1.0	黄
だし昆布	0.5	
自然塩	0.4	

ささみの天ぷら

鶏ささみ肉	25.0	赤
酒	2.0	
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
小麦粉	3.0	黄
でんぷん	2.5	黄
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	2.0	黄

ほうれん草とえのきの和え物

ほうれん草	☆ 30.0	緑
白菜	40.0	緑
えのきたけ	10.0	緑
淡口しょうゆ	2.5	
みりん	2.5	
煮干しだし	0.1	

16（金）

運動会代休

19（月）

ごはん(S)　牛乳

鶏の竜田揚げ

鶏もも肉	55.0	赤
濃口しょうゆ	2.0	
みりん	0.5	
土しょうが	1.0	緑
でんぷん	13.0	黄
米白絞油	4.0	黄

ゆかり漬け

キャベツ	35.0	緑
きゅうり	☆ 15.0	緑
白ごま	0.5	黄
ゆかり粉	0.3	緑
淡口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
菜種サラダ油	0.5	黄
煮干しだし	0.1	

きのこのみそ汁

えのきたけ	20.0	緑
しめじ	5.0	緑
なめこ	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
白ねぎ	5.0	緑
白みそ	10.0	赤
淡口しょうゆ	3.0	
けずり節	3.0	
だし昆布	0.2	

くるみ餅

白玉もち	20.0	黄
枝豆ピューレ	15.0	緑
砂糖	3.0	黄
みりん	2.5	
自然塩	0.1	

20（火）

アップルパン　牛乳

ホキのパセリフライ

ホキ	40.0	赤
白ワイン	1.0	
自然塩	0.4	
こしょう	0.1	
小麦粉	8.0	黄
パン粉	8.0	黄
パセリ	0.5	緑
米白絞油	4.0	黄

ごぼうのカレー炒め

ごぼう	20.0	緑
じゃがいも	★ 15.0	黄
豚ひき肉	5.0	赤
土しょうが	0.5	緑
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.0	
でんぷん	0.2	黄
米白絞油	0.3	黄
カレー粉	0.2	
煮干しだし	0.3	
砂糖	0.2	黄

ミネストラスープ

キャベツ	10.0	緑
玉ねぎ	☆ 20.0	緑
カットトマト	15.0	緑
にんじん	10.0	緑
セロリ	5.0	緑
にんにく	★ 0.1	緑
とんこつ	8.0	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.7	
砂糖	1.5	黄
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

21（水）

牛乳

さつまいもご飯

米	65.0	黄
餅米	10.0	黄
さつまいも	★ 30.0	黄
にんじん	10.0	緑
しめじ	5.0	緑
淡口しょうゆ	0.6	
濃口しょうゆ	0.7	
酒	1.5	
自然塩	0.3	
米白絞油	1.0	黄

あじの梅煮

あじ	40.0	赤
土しょうが	2.0	緑
濃口しょうゆ	5.0	
砂糖	5.0	黄
梅肉	3.0	緑

ほうれん草のごま和え

ほうれん草	☆ 30.0	緑
白菜	25.0	緑
にんじん	3.0	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	2.0	黄

キャベツと厚揚げのみそ汁

厚揚げ	20.0	赤
キャベツ	25.0	緑
玉ねぎ	☆ 15.0	緑
白みそ	10.0	赤
赤みそ	2.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.2	

22（木）

ごはん(M)　牛乳

ツナたま

ツナフレーク	20.0	赤
鶏卵	55.0	赤
玉ねぎ	☆ 15.0	緑
にんじん	8.0	緑
こしょう	0.1	
でんぷん	2.0	黄
米白絞油	1.0	黄
米酢	1.5	
淡口しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	黄
土しょうが	0.4	緑

チンゲンサイの炒め物

チンゲンサイ	30.0	緑
白菜	25.0	緑
にんじん	2.0	緑
土しょうが	0.2	緑
にんにく	★ 0.1	緑
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
ごま油	0.5	黄

春雨スープ

緑豆春雨	5.0	黄
にんじん	5.0	緑
青ねぎ	5.0	緑
きくらげ	0.5	緑
土しょうが	0.5	緑
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	3.0	
酒	2.0	
自然塩	0.5	
ごま油	0.5	黄
こしょう	0.1	
でんぷん	2.0	黄

23（金）

ごはん(M)　牛乳

竹輪の天ぷら

ちくわ	12.5	赤
小麦粉	2.5	黄
でんぷん	1.5	黄
自然塩	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
あおさのり	0.1	赤
米白絞油	2.0	黄

鶏のから揚げ

鶏もも肉	25.0	赤
みりん	0.3	
濃口しょうゆ	1.0	
土しょうが	0.5	緑
でんぷん	8.0	黄
米白絞油	2.0	黄

高野豆腐の煮物

高野豆腐	10.0	赤
けずり節	1.0	
だし昆布	0.1	
淡口しょうゆ	1.3	
砂糖	4.0	黄
みりん	1.0	
自然塩	0.1	

わかめふりかけ

白ごま	1.0	黄
炊き込みわかめ	1.0	赤

ケチャップウインナー

ポークウインナー	20.0	赤
トマトケチャップ	5.0	
米白絞油	0.3	黄

切干大根の煮物

切干大根	4.0	緑
薄揚げ	4.0	赤
にんじん	4.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	
みりん	1.0	
砂糖	0.5	黄
ごま油	0.8	黄
けずり節	0.2	
だし昆布	0.1	

白菜のおかか和え

白菜	50.0	緑
ほうれん草	☆ 10.0	緑
淡口しょうゆ	1.0	
みりん	1.0	
煮干しだし	0.1	
かつおぶし	0.3	赤

厚焼き卵　1個　赤

ミニトマト　1個　緑

26（月）

ごはん(M)　牛乳

焼きさんまのおろしじょうゆ

さんま	40.0	赤
大根	2.0	緑
濃口しょうゆ	3.0	
みりん	0.8	
酒	0.4	
砂糖	0.2	黄

白菜の即席漬け

白菜	50.0	緑
にんじん	2.0	緑
白ごま	1.5	黄
刻み昆布	0.5	赤
みりん	2.0	
淡口しょうゆ	2.0	
菜種サラダ油	0.8	黄
煮干しだし	0.1	

豚汁

ごぼう	25.0	緑
里芋	☆ 25.0	黄
緑豆もやし	15.0	緑
豚もも肉	10.0	赤
にんじん	5.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.2	
白みそ	8.0	赤
赤みそ	6.0	赤
酒	2.0	
ごま油	1.0	黄

27（火）

牛乳

白菜ラーメン

冷凍中華麺	130	黄
菜種サラダ油	2.0	黄
豚もも肉	15.0	赤
白菜	30.0	緑
緑豆もやし	20.0	緑
白ねぎ	10.0	緑
土しょうが	1.0	緑
にんにく	★ 0.5	緑
とんこつ	10.0	
だし昆布	0.2	
淡口しょうゆ	5.0	
濃口しょうゆ	3.0	
酒	3.0	
でんぷん	2.0	黄
砂糖	0.7	黄
ごま油	0.5	黄
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	

さつまいもスティック　1袋　黄

肉団子の餅米蒸し

豚ひき肉	40.0	赤
餅米	15.0	黄
白ねぎ	10.0	緑
干ししいたけ	0.5	緑
土しょうが	0.5	緑
でんぷん	1.5	黄
砂糖	0.6	黄
自然塩	0.4	
淡口しょうゆ	0.4	

ピリカラきゅうり

きゅうり	☆ 44.0	緑
白ごま	1.7	黄
濃口しょうゆ	1.1	
砂糖	0.6	黄
ごま油	0.3	黄
豆板醤	0.2	
自然塩	0.1	

28（水）

ごはん(M)　牛乳

カレー（ルウ）

豚もも肉	20.0	赤
玉ねぎ	★ 67.5	緑
じゃがいも	★ 42.0	黄
にんじん	15.0	緑
土しょうが	0.5	緑
にんにく	★ 0.5	緑
カレー粉	0.6	
ターメリック	0.3	
クミン	0.1	
コリアンダー	0.1	
りんごピューレ	18.0	緑
トマトピューレ	13.5	緑
プルーンピューレ	1.8	緑
赤ワイン	7.2	
小麦粉	3.0	黄
米白絞油	4.0	黄
自然塩	1.4	
こしょう	0.1	
濃口しょうゆ	0.9	
とんこつ	13.5	

ほうれん草とコーンのサラダ

ほうれん草	☆ 25.0	緑
キャベツ	25.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
にんじん	5.0	緑
玉ねぎ	★ 10.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	
砂糖	1.5	黄
菜種サラダ油	2.0	黄
レモン果汁	1.0	緑
洋からし	0.1	

粉豆腐ドーナツ

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	
米白絞油	1.5	黄

29（木）

ごはん(M)　牛乳

おでん

うずら卵水煮	30.0	赤
厚揚げ	22.0	赤
ごぼう天	22.0	赤
板こんにゃく	33.0	緑
じゃがいも	★ 50.0	黄
にんじん	15.0	緑
けずり節	3.3	
だし昆布	0.2	
濃口しょうゆ	6.6	
淡口しょうゆ	2.2	
みりん	7.7	

小松菜のじゃこ和え

小松菜	☆ 20.0	緑
白菜	20.0	緑
にんじん	5.0	緑
ちりめんじゃこ	3.0	赤
土しょうが	0.4	緑
みりん	1.5	
淡口しょうゆ	1.0	
酒	0.5	
煮干しだし	0.1	

柿　1/6個　緑

30（金）

コッペパン　はっ酵乳

ポテトミートグラタン

じゃがいも	★ 60.0	黄
豚ひき肉	35.0	赤
玉ねぎ	☆ 30.0	緑
カットトマト	30.0	緑
トマトケチャップ	8.0	
土しょうが	0.5	緑
にんにく	★ 0.5	緑
自然塩	0.4	
ナツメグ	0.2	
こしょう	0.1	
でんぷん	0.6	黄
米白絞油	1.0	黄
鶏卵	10.0	赤
生クリーム	1.5	赤
粉チーズ	2.5	赤
パセリ	0.5	緑

キャベツとコーンのソテー

キャベツ	35.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	

クラムチャウダー

じゃがいも	★ 15.0	黄
玉ねぎ	☆ 15.0	緑
にんじん	8.0	緑
あさりむき身	5.0	赤
ベーコン	3.0	赤
パセリ	0.5	緑
にんにく	★ 0.2	緑
牛乳	30.0	赤
米粉ホワイトルウ	8.0	黄
白ワイン	4.0	
米白絞油	0.5	黄
粉チーズ	1.0	赤
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	

【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。