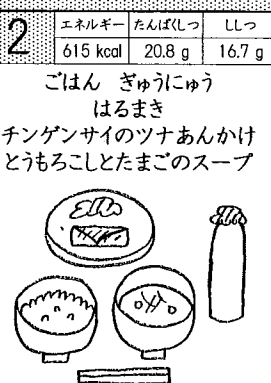
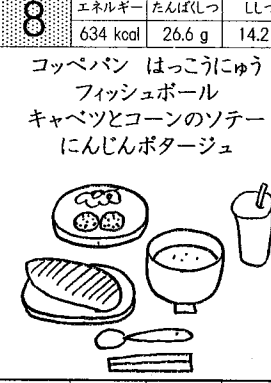
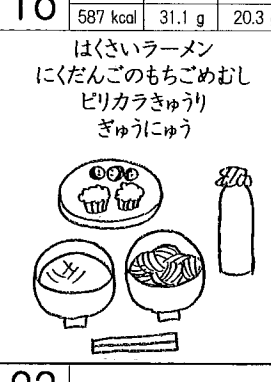
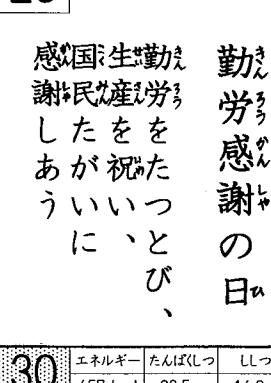


月			火			水			木			金																							
1 エネルギー たんぱく質 しつ 639 kcal 22.0 g 24.8 g コッペパン ギョウザにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ とうもろこしデザート 			2 エネルギー たんぱく質 しつ 615 kcal 20.8 g 16.7 g ごはん ギョウザにゅう はるまき チンゲンサイのツナあんかけ とうもろこしとたまごのスープ 			3 ぶんかのひ 			4 エネルギー たんぱく質 しつ 640 kcal 27.1 g 28.4 g オリーブパン ギョウザにゅう チリコンカン ブロッコリーとハムのサラダ りんご 																										
7 エネルギー たんぱく質 しつ 668 kcal 32.5 g 19.8 g ごはん ギョウザにゅう ひじき入りハンバーグ うのはな はくさいのみそしる ととチーズ 			8 エネルギー たんぱく質 しつ 634 kcal 26.6 g 14.2 g コッペパン はつこうにゅう フィッシュボール キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ 			9 エネルギー たんぱく質 しつ 552 kcal 23.2 g 14.6 g たまごとうどん おにぎり めざし ほうれんそうのだいずこあえ ギョウザにゅう 			10 エネルギー たんぱく質 しつ 687 kcal 26.9 g 19.0 g とりそぼろごはん ギョウザにゅう かぼちゃのてんぷら ゆかりづけ みかん こまつなのみそしる 			11 エネルギー たんぱく質 しつ 651 kcal 26.0 g 19.2 g コッペパン ギョウザにゅう キスのパセリフライ はちみつ キャベツとエリンギのカレーソテー さつま芋ポタージュ 																							
14 エネルギー たんぱく質 しつ 610 kcal 25.3 g 18.1 g ごはん ギョウザにゅう マーボーきのこ じゃこピーマン りんご 			15 エネルギー たんぱく質 しつ 597 kcal 26.5 g 24.1 g こくとうパン ギョウザにゅう ポテトミートグラタン こまつなとしめじのソテー ジュリエヌスープ 			16 エネルギー たんぱく質 しつ 587 kcal 31.1 g 20.3 g はくさいラーメン にくだんごのもちごめおし ピリカラきゅうり ギョウザにゅう 			17 エネルギー たんぱく質 しつ 719 kcal 21.7 g 19.5 g カレーライス ほうれんそうとくるみのサラダ オレンジゼリー ギョウザにゅう 			18 エネルギー たんぱく質 しつ 629 kcal 26.1 g 17.7 g わかめごはん ギョウザにゅう じゃこいりたまごやき さいいものごまあえ すましじる ほしいも 																							
21 にちようさんかん だいきゅう 			22 エネルギー たんぱく質 しつ 640 kcal 27.9 g 23.9 g コッペパン ギョウザにゅう とりのレモンあげ ゆでブロッコリー クラムチャウダー りんごジャム 			23 勤労感謝の日 感謝の日 			24 エネルギー たんぱく質 しつ 665 kcal 25.3 g 21.3 g くりごはん ギョウザにゅう やきさんまのおろしじゅうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる かき 			25 エネルギー たんぱく質 しつ 580 kcal 24.4 g 28.2 g クロワッサン ギョウザにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ココアギョウザにゅうのもと 																							
28 エネルギー たんぱく質 しつ 701 kcal 20.7 g 24.9 g ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ みかん ギョウザにゅう 			29 エネルギー たんぱく質 しつ 653 kcal 21.5 g 21.4 g ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト ギョウザにゅう 			30 エネルギー たんぱく質 しつ 657 kcal 22.5 g 16.3 g なめし ギョウザにゅう うずらとやさいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる みたらしだんご 			食料品価格が高騰しています。 「食べものをむだにせず、大切に食べましょう！」 給食センターにおける野菜の購入価格 (10月、1kg当たり、円) <table><tr><th></th><th>H28</th><th>H27</th><th>前年比</th></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>259</td><td>194</td><td>134%</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>302</td><td>216</td><td>140%</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>583</td><td>324</td><td>180%</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>702</td><td>450</td><td>156%</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>1944</td><td>1404</td><td>138%</td></tr></table> 				H28	H27	前年比	たまねぎ	259	194	134%	じゃがいも	302	216	140%	にんじん	583	324	180%	きゅうり	702	450	156%	青ねぎ	1944	1404	138%
	H28	H27	前年比																																
たまねぎ	259	194	134%																																
じゃがいも	302	216	140%																																
にんじん	583	324	180%																																
きゅうり	702	450	156%																																
青ねぎ	1944	1404	138%																																

月

火

水

木

金

平成25年に「和食」がユネスコ
無形文化遺産に登録されました。
それを受けて、和食文化国民会議
が制定した、和食の大切さを表す
記念日です。

7 ごはん(S) ぎゅうにゅう ひききりハンバーグ 54 赤 39 緑 0.9 緑 玉葱 5 にんじん 9 1.5 緑 鶏卵 9 2.7 黄 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 砂糖 0.3 自然塩 0.3 でんぶ 0.9 米白皎油 0.5 とととチーズ 1 みりん 1 砂糖 1 ごま油 0.5 米白皎油 0.5 白菜のみそ汁 54 赤 39 緑 0.9 緑 玉葱 5 にんじん 9 1.5 緑 鶏卵 9 2.7 黄 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 砂糖 0.3 自然塩 0.3 でんぶ 0.9 米白皎油 0.5 とととチーズ 1 みりん 1 砂糖 1 ごま油 0.5 米白皎油 0.5 うの花 乾燥おから 2 ごぼう 15 10 緑 5 緑 自然塩 0.2 こしょう 0.1 キャベツとコーンのソテー キャベツ 35 ホールコーン 10 バター 0.5 自然塩 0.2 こしょう 0.1	8 コッペパン はつこにゅう フィッシュボール ツナフレーク 40 じゃがいも 50 鶏卵 10 バター 2 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ポテトの素 2.5 オリーブ油 0.6 米白皎油 4 とんこつ 1 にんにくポテト 小松菜 40 玉葱 30 玉葱 20 セロリ 5 牛乳 30 ポテトの素 5 自然塩 0.6 みりん 0.1 とんこつ 8 キャベツとコーンのソテー キャベツ 35 ホールコーン 10 バター 0.5 自然塩 0.2 こしょう 0.1	9 おにぎり ぎゅうにゅう 卵とじうどん 冷凍うどん 110 鶏卵 20 海苔 15 にんじん 10 白飯 8 にんじん 3 にら 1 みりん 6 みりん 4 大豆粉 0.5 ほうれん草の大豆粉和え ほうれん草 30 白飯 30 みりん 10 にんじん 5 にら 1 みりん 6 みりん 4 大豆粉 0.5 おにぎり用のり 1/2枚 緑	10 ごはん(S) ぎゅうにゅう 鶏そぼろ 鶏ひき肉 36 にんじん 18 冷凍グリーンピース 4.5 土しょうが 0.6 みりん 1.8 みりん 1.8 菜種サラダ油 0.5 煮干し 0.1 小松菜のみそ汁 小松菜 20 白菜 10 鶏卵 10 にんじん 5 白飯 8 赤みそ 6 けずり節 3 だし昆布 0.5 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30 小麦粉 6 でんぶ 2 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 3 みかん 1個 緑	11 コッペパン ぎゅうにゅう キスのパセリフライ キス 40 白ワイン 1 自然塩 0.4 こしょう 0.1 小松菜 6 鶏卵 4 牛乳 4 バター 4 パン粉 1.5 米白皎油 4 とんこつ 8 きつまいもポテト きつまいも 40 玉葱 20 自然塩 5 にんにく 5 パセリ 0.5 牛乳 30 ポテトの素 2 自然塩 0.5 こしょう 0.1 とんこつ 8 キャベツとエリンギの カレーソテー キャベツ 30 エリンギ 10 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターバック 0.1 はちみつ 1個 黄
14 ごはん(M) ぎゅうにゅう マーボーきのこ 100 赤 20 赤 1 緑 0.5 緑 10 緑 1 緑 15 緑 10 緑 7 黄 4 黄 2 赤 0.3 黄 0.3 黄 4 黄 ごま油 1 じゃこビーマン じゃこ 20 ちりめんじゃこ 8 玉葱 2 カットトマト 1 トマトケチャップ 0.5 土しょうが 0.5 濃口しょうゆ 2 米白皎油 2 りんご 1/6個 緑	15 黒糖パン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン 豚ひき肉 40 じゃがいも 50 玉葱 40 カットトマト 30 パテグチャップ 8 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 バター 2 牛乳 15 自然塩 0.6 ナツメグ 0.4 コッペパン 0.1 コンスタートチ 0.6 鶏卵 10 生クリーム 3 ポテト 3 パセリ 1 小松菜とめじろのソテー 小松菜 25 めじろ 10 米白皎油 0.2 自然塩 0.1 こしょう 0.1 ジュリエンスープ キャベツ 20 玉葱 15 にんじん 5 セロリ 5 パセリ 0.5 とんこつ 10 砂糖 2 白ワイン 0.8 自然塩 0.5 オリーブ油 0.5 こしょう 0.1	16 ぎゅうにゅう 白菜ラーメン 冷凍中華麺 150 白菜 2 白飯 50 豚肉 30 白ねぎ 10 土しょうが 1 にんにく 0.5 とんこつ 15 濃口しょうゆ 0.5 だし昆布 0.5 酒 5 でんぶ 1 ごま油 0.7 自然塩 0.2 こしょう 0.1 豆板糖 0.2 自然塩 0.1 肉団子の親米煮し 豚ひき肉 40 白飯 15 10 緑 土しょうが 1 にんじん 0.8 土しょうが 1 にんにく 0.5 カレー粉 0.2 ターバック 0.1 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごジュレ 18 トマトピューレ 1.8 ブルーベリー 7.2 赤ワイン 4.5 はいいん小麦粉 4.5 砂糖 0.6 米白皎油 0.7 自然塩 1.4 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 0.9 とんこつ 14 ピリカラきゅうり きゅうり 44 白ごま 1.7 濃口しょうゆ 1.1 砂糖 0.6 豆板糖 0.6 自然塩 0.2	17 ごはん(M) ぎゅうにゅう カレー(ルウ) 鶏肉もやし 27 玉葱 68 50 黄 にんじん 18 えのきたけ 0.5 淡口しょうゆ 0.5 ターバック 0.3 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごジュレ 18 トマトピューレ 1.8 ブルーベリー 7.2 赤ワイン 4.5 はいいん小麦粉 4.5 砂糖 0.6 米白皎油 0.7 自然塩 1.4 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 0.9 とんこつ 14 ホウレン草とくるみのサラダ ほうれん草 20 キャベツ 5 にんじん 5 玉葱 4 えのきたけ 2.5 淡口しょうゆ 2 菜種サラダ油 2 レモン果汁 1.5 洋かき 0.1 オレンジゼリー オレンジジュース 50 アガー 4 砂糖 4 里芋のごま和え 里芋 35 白飯 1.5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 米白皎油 0.3 煮干し 0.1 すりごま 2 干しいち 1個 黄	18 わかめごはん(M) ぎゅうにゅう じゃこ入り卵焼き 鶏卵 55 にんじん 15 にんじん 5 青ねぎ 5 玉葱 2 刻み昆布 3 けずり節 1 濃口しょうゆ 0.6 ごま油 1 でんぶ 2 すまし汁 豆腐 20 にんじん 5 えのきたけ 5 えのきたけ 5 みづな 1.5 刻み昆布 0.5 けずり節 2 濃口しょうゆ 0.6 でんぶ 2
21 日曜参観 代休	22 コッペパン ぎゅうにゅう 鶏のレモン揚げ 鶏ひき肉 40 玉葱 5 レモン塩 0.5 にんにく 0.3 こしょう 0.1 小松菜 1.5 コンスタートチ 1.5 米白皎油 3 クラムチャウダー じゃがいも 20 玉葱 30 にんじん 10 あざり白菜 8 パセリ 0.2 にんにく 0.2 牛乳 40 ポテトの素 5 白ワイン 4 オリーブ油 1 自然塩 0.2 とんこつ 8 ゆでブロッコリー ブロッコリー 35 マヨネーズ 8 りんご 1/6個 緑	23 勤労感謝の日	24 果ご飯 ぎゅうにゅう 焼きさんまのおろし汁 さんま 40 大根 2 濃口しょうゆ 3 みりん 0.8 玉葱 0.4 砂糖 0.2 けずり節 0.2 キャベツの卵で漬けた キャベツ 20 にんじん 30 白飯 3 白ねぎ 1 刻み昆布 0.5 みりん 2 濃口しょうゆ 2 煮干し 0.1 りんごジュレ 0.1 果ご飯 果ごま 0.8 自然塩 0.5 豚汁 豚肉 20 白飯 15 自然塩 15 5 赤 5 緑 コンスタートチ 1.5 鶏卵 10 ポテト 3 生クリーム 2 パン粉 1 パセリ 1 トマトグチャップ 10 濃口しょうゆ 0.5 ココア牛乳の素 1 りんご 1/6個 緑 クロワッサン 豚肉 40 白飯 1 自然塩 0.3 こしょう 0.1 小松菜 1.5 コンスタートチ 1.5 鶏卵 10 ポテト 3 生クリーム 2 パン粉 1 パセリ 1 トマトグチャップ 10 濃口しょうゆ 0.5 ココア牛乳の素 1 りんご 1/6個 緑	25 クロワッサン ぎゅうにゅう ポークピカタ 豚肉 40 白飯 1 自然塩 0.3 こしょう 0.1 小松菜 1.5 コンスタートチ 1.5 鶏卵 10 ポテト 3 生クリーム 2 パン粉 1 パセリ 1 トマトグチャップ 10 濃口しょうゆ 0.5 ココア牛乳の素 1 りんご 1/6個 緑 ミネストラループ キャベツ 20 玉葱 10 カットトマト 15 にんじん 10 パセリ 5 セロリ 0.5 とんこつ 10 砂糖 2 自然塩 1 オリーブ油 0.5 こしょう 0.1 ココア牛乳の素 1個 黄
28 ごはん(M) ぎゅうにゅう ハヤシライス(ルウ) 牛も肉 18 玉葱 63 にんじん 14 玉葱 9 にんにく 0.9 冷凍グリーンピース 4.5 カットトマト 27 トマトグチャップ 7.2 はいいん小麦粉 4.1 バター 4.5 赤ワイン 1.8 濃口しょうゆ 1.8 ウスターソース 0.9 濃口しょうゆ 0.5 自然塩 0.4 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 米白皎油 0.5 とんこつ 9 豆とひきのごまおとろし 豆 20 ひき肉 6 玉葱 3 にんじん 4 玉葱 8 マヨネーズ 2 すりごま 1.5 砂糖 1.5 洋かき 0.2 みかん 1個 緑	29 ぎゅうにゅう ポテト ポークウインナー 20 じゃがいも 25 玉葱 25 キャベツ 15 にんじん 15 セロリ 5 さやいんげん 5 とんこつ 10 濃口しょうゆ 2 自然塩 0.5 こしょう 0.1 オリーブ油 0.5 フルーツヨーグルト バナナ 10 りんご 10 ヨーグルト 40 レモン果汁 0.5 はちみつ 4	30 ごはん(M) ぎゅうにゅう 菜飯(具) 小松菜 40 にんじん 10 豚肉 10 玉葱 5 土しょうが 0.5 濃口しょうゆ 4 みりん 1 米白皎油 2 すりごま 1.5 じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも 25 玉葱 10 青ねぎ 5 干しわかめ 1 白みそ 10 赤みそ 4 だし昆布 0.5 みたらし団子 白玉もち 32 砂糖 5.4 濃口しょうゆ 4.1 みりん 0.5 でんぶ 0.6 だし昆布 0.1	「和食」を見直そう! ① 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 ② 健康的な食生活を支える栄養バランス ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④ 正月などの年中行事との密接な関わり	