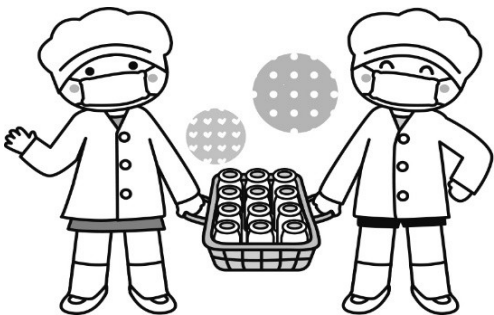


月 7		みそ だし 8		9		10		11			
△ 牛乳 618kcal		△ 牛乳 748kcal		△ 牛乳 603kcal		△ 牛乳 742kcal		△ 牛乳 632kcal			
○ ごはん 瀬戸風味ふりかけ 野菜炒め		○ 減量わかめごはん 冷やしうどん		○ コッペパン ポロニアハム キャロットラペ		○ ごはん 牛肉コロケ		△ 牛乳 チキンの旨辛ライス			
△ 豚肉 48 △ とり肉 16.8 酒 2.4 □ キャベツ 42 □ 玉ねぎ 43.2 □ 人参 3.6 △ 高野豆腐 1.2 □ しょうが 1.2 □ にんにく 0.6 みりん 1.2 ○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.24 こいくち みそ ウスターソース ケチャップ		○ うどん 119 △ 卵 14.4 □ もやし 18 □ きゅうり 14.4 △ かまぼこ 10.8 □ 人参 8.4 △ 油揚げ 8.4 ○ 砂糖 0.72 みりん 1.2 だし こいくち		□ キャベツ 11 □ きゅうり 7.7 □ 人参 33 △ ツナ 8.8 □ レモン 1.43 ○ 砂糖 2.77 ○ 米油 0.69 塩 うすくち こしょう		△ ちりめんじゃこ 6 □ ピーマン 27.6 △ ちくわ 8.4 ○ 砂糖 1.44 ○ 米油 0.18 こいくち		○ 揚げ油 9.6 じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 6 □ ピーマン 27.6 △ ちくわ 8.4 ○ 砂糖 1.44 ○ 米油 0.18 こいくち 小松菜のみそ汁 □ 玉ねぎ 27.5 □ こまつな 16.5 □ 人参 5.5 □ しめじ 8.8 ○ 麴 1.65 △ 油揚げ 5.5 みそ だし		○ 米 90 △ とり肉 60 □ 玉ねぎ 50.4 □ キャベツ 48 □ ピーマン 6 □ 人参 14.4 △ 卵 8.4 □ しめじ 6 □ にんにく 0.96 □ しょうが 0.96 酒 1.56 ○ 砂糖 2.16 ○ ごま油 1.44 こしょう 塩 トウバンジャン こいくち オイスターソース	
なすのみそ汁		めんつゆ(小袋) かき揚げ		豆乳ラビオリスープ		みそ		高野豆腐のごまあえ			
□ なす 22 □ 人参 5.5 □ こまつな 11 □ しめじ 5.5 △ 油揚げ 4.4 だし みそ		△ とり肉 24 酒 0.84 □ 玉ねぎ 15.6 △ 大豆 12 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6 こしょう 塩		△ ラビオリ 13.2 △ とり肉 5.5 □ 玉ねぎ 33 □ ちんげん菜 13.2 △ 豆乳 20.9 こしょう コンソメ こめこホワイトルウ		□ 玉ねぎ 27.5 □ こまつな 16.5 □ 人参 5.5 □ しめじ 8.8 ○ 麴 1.65 △ 油揚げ 5.5 みそ だし		△ 高野豆腐 3.3 ○ 砂糖 1.65 □ もやし 22 □ ほうれん草 22 ○ 炒りごま 1.1 □ 人参 5.5 うすくち だし			
14		15		16		17		18			
△ 牛乳 682kcal		△ 牛乳 819kcal		△ 牛乳 671kcal		△ 牛乳 612kcal		△ 牛乳 680kcal			
○ ごはん アジフライ		△ ひき肉と野菜のカレー		○ ごはん とり肉の甘辛煮		△ 牛乳 クワジャージュシー		○ 減量ごはん ラーメン			
○ 揚げ油 4.8 コールスローサラダ		○ 米 108 △ 豚ひき肉 20.4 △ 牛ひき肉 6 □ かぼちゃ 42 □ なす 16.8 □ 玉ねぎ 90 □ ピーマン 4.8 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレー粉		△ とり肉 48 酒 0.96 □ しょうが 0.18 ○ 片栗粉 4.44 ○ 揚げ油 4.8 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 12 □ ピーマン 8.4 ○ 砂糖 2.52 みりん 1.32 塩 こいくち		○ 米 90 酒 3 △ 豚肉 24 △ 刻み昆布 1.8 □ 人参 14.4 □ ねぎ 6 △ ちくわ 12 □ しょうが 0.6 みりん 1.92 だし うすくち こいくち		○ 中華めん 99 △ 豚肉 27.5 □ もやし 22 □ 白菜 27.5 □ 長ネギ 5.5 □ 人参 5.5 □ しょうが 0.39 □ にんにく 0.28 ○ ごま油 0.33 トウバンジャン			
酢 塩 こしょう マヨネーズ		はっさく入りフルーツポンチ		粉ふきいも		△ 厚焼きたまご マーミナウサチ		とんこつスープ 中華だし			
さつまいものみそ汁		はっさく入りフルーツポンチ		きのこのみそ汁		マーマイナウサチ		バンバンジーサラダ			
○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 5.5 みそ だし		□ はっさく 24 □ みかん 18 □ パイン 18 寒天 24 みかんゼリー 24		○ じゃがいも 49.5 塩 △ 豆腐 22 △ 油揚げ 5.5 □ えのきたけ 7.7 □ しめじ 7.7 □ エリンギ 7.7 □ ねぎ 4.4 みそ だし		□ もやし 27.5 □ きゅうり 22 △ 油揚げ 5.5 ○ すりごま 1.1 ○ 砂糖 0.99 こいくち 酢		△ ささみフレーク 5.5 □ 人参 5 □ コーン 5.5 □ キャベツ 22 ○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 ○ ごま油 0.44 こいくち 酢			
フルーツ給食		フルーツ給食		フルーツ給食		フルーツ給食		フルーツ給食			
21		22		23		24		25			
敬老の日		国民の休日		秋分の日		△ 牛乳 615kcal		△ 牛乳 689kcal			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		○ ごはん しっといひじきふりかけ		△ 牛乳 さつまいもごはん			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		△ ひじき 1.25 ○ 炒りごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち		○ 米 78 ○ さつまいも 30 酒 1.8 塩			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		こまつなあえ		△ いわしのかば焼き			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		□ こまつな 16.5 □ キャベツ 33 △ ツナ 11 ○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.44 酢 うすくち 塩 こしょう		○ 片栗粉 4.8 ○ 揚げ油 4.8 ○ 砂糖 2.16 みりん 3.72 こいくち			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		秋野菜の煮物		ゆかりあえ			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		△ とり肉 24 □ 大根 30 ○ りいも 14.4 □ れんこん 12 □ ごぼう 24 △ 高野豆腐 2.4 □ 人参 15.6 ○ こんにやく 24 □ しめじ 3.6 ○ 砂糖 3 みりん 1.2 こいくち だし		□ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		○ かぼちゃもち 24.2 □ 大根 22 □ ねぎ 3.3 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4 酒 1.57 みりん 0.63 うすくち だし		みかんとレモン果汁入りゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日		秋分の日		お月見汁		お月見ゼリー			
敬愛の日		国民の休日									

28		29		30	
△ 牛乳 ガパオライス ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 62.4 △ 豚ひき肉 15.6 □ 玉ねぎ 52.8 △ 高野豆腐 5.16 □ 人参 14.4 □ エリンギ 3.6 □ ピーマン 8.4 □ コーン 7.2 □ にんにく 0.26 ○ 砂糖 2.54 酒 3.19 ○ ごま油 1.92 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ 春雨 6.6 □ きゅうり 8.8 □ キャベツ 13.2 □ 玉ねぎ 8.8 □ レモン 0.66 ○ 砂糖 1.54 ○ 米油 0.22 こいくち 酢		△ 牛乳 ○ ごはん つくねのソース焼き ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース ひじきの炒め煮 △ とり肉 12 ○ 米油 0.6 △ ひじき 2.4 △ 大豆 9.6 △ 平天 9.6 ○ こんにやく 12 □ 人参 8.4 □ いんげん 3.6 ○ 砂糖 2.04 酒 0.6 みりん 0.6 だし こいくち 根菜野菜のみそ汁 □ 大根 33 □ ごぼう 8.8 △ 油揚げ 4.4 □ 人参 8.8 □ れんこん 8.8 □ ねぎ 5.5 みそ だし		△ 牛乳 ○ ごはん 大学いも2個 ○ さつまいも ○ 砂糖 6.05 ○ 片栗粉 0.49 うすくち ○ 揚げ油 4.8 繊維たっぷりサラダ △ わかめ 1.05 □ きゅうり 30.8 □ コーン 4.4 寒天 1.21 ○ 砂糖 2.86 ○ ごま油 0.83 こいくち 酢 マーボーカレー △ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.36 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ ねぎ 12 □ エリンギ 2.4 酒 1.5 カレー粉 ○ 砂糖 3.6 こいくち ○ 片栗粉 0.96 ケチャップ 赤みそ 中華だし	



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。