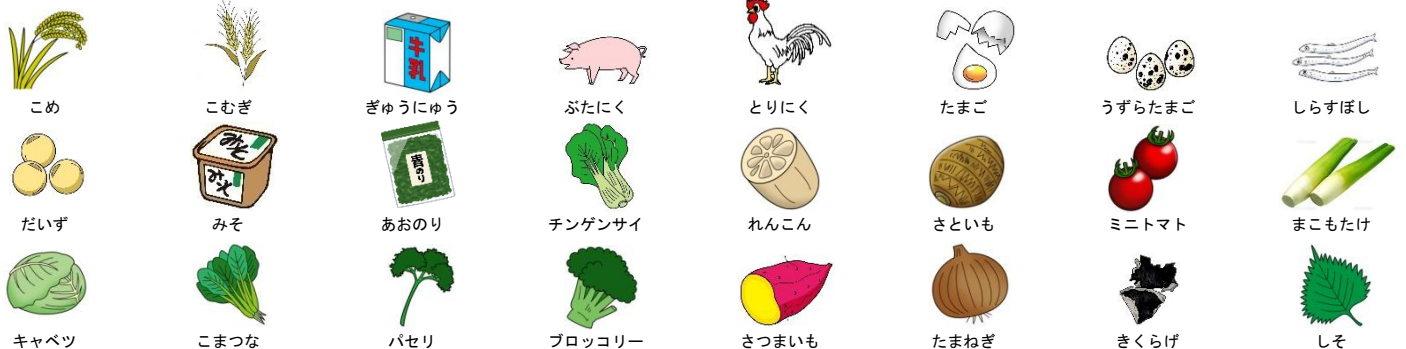


令和5年10月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献 立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質		
2 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605	27.6
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ しろねぎ	さとう	あぶら		
	皿	けいちゃん	鶏肉と野菜をみそで炒めた 岐阜県の郷土料理です。	とりにく みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう			
	小	やさいたつぶりしろだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ	さといも			
		アーモンドこざかな		いわし			さとう	アーモンド		
3 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631	23.3
	小	すぶた	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	ビーフンとやさいのいためもの パインアップル(生)	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ パインアップル	ビーフン	ごまあぶら		
4 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		602	23.7
	皿	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら		
	皿	こまつなとキャベツのゆかりあえ	とりにく		こまつな しそ	キャベツ				
5 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		650	25.7
	大	ごもくうどんのしる	とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	さとう			
	皿	がんせきあげ	だいず	ひじき			てんぷらこ さとう さつまいも	あぶら		
	小	もやしサラダ ごまドレッシング	ハム			「岩手揚げ」は知立市内の 保育園で人気の献立を再現し た懐かしのメニューです。	えだまめ もやし	ドレッシング		
6 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		664	24.8
	皿	ちりゅうしょくさいのひ まこもたけのドライカレー	ぶたにく		にんじん	だいこん マコモタケ にんにく	コーンスターチ			
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	あぶら		
	小	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも			
		ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア		
10 火	皿	こめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		702	28.7
	皿	とりにくのひとくちからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら		
	大	さつまいもとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ			
	小	フルーツしらたま	目の愛護デーにちなみ、さつまいもが皮つきで入っています。			もも みかん パインアップル	しらたまだんご さとう			
11 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656	26.2
	皿	チキンカツ	とりにく みそ				パンこ さとう コーンスターチ	あぶら ごま		
	小	★こうやどうふのたまごとじ 【たまご】	こうやどうふ たまご ぶたにく かまぼこ		にんじん さやいんげん だいこんば	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん きゅうり キャベツ	さとう			
	皿	だいこんばあえ								
12 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		620	22.1
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ	あぶら		
	皿	ちりゅうしょくさいのひ まこもたけのチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	マコモタケ たまねぎ	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
	小	しおふうみのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし	はるさめ			
		◎サワーゼリー					さとう			
13 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		659	19.4
	小	つくねのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	パンこ	あぶら		
	皿	だいがくいも					さつまいも さとう	ごま あぶら		
	皿	きゅうりのこんがあえ たまごいりやさいふりかけ	あじぶし たまご かつおぶし	こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	きゅうり グリーンピース	さとう かたくりこ	ごま		

愛知県産の食材(10月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

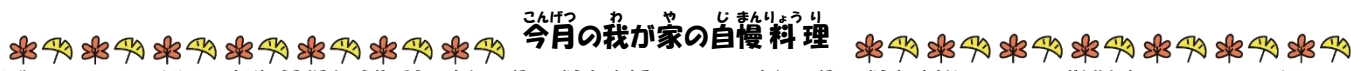
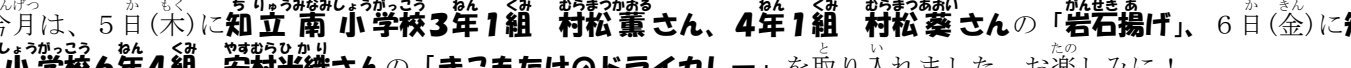


【10月学校給食献立目録】
 す きら た
 好き嫌いなく食べよう




日 曜	食 器	献 立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
16 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		687 29.2
	皿	しらすいりおさかなカツ	たら	しらすばし あおのり		たまねぎ	かたくりこ さとう こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	
	小	なまあげのもの	なまあげ とりにく かまぼこ		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ はくさい		ごまあぶら ごま	
	皿	しおだれサラダ		のり		キャベツ きゅうり もやし にんにく			
17 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		651 29.3
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ビーマン		さとう	ごま	
	皿	れんごんのはさみあげ	とりにく			れんごん たまねぎ はくさい だいごん	コーンスターチ パンこ	あぶら	
	小	いしかりじる	さけ みそ とうふ		にんじん はねぎ	れんごん たまねぎ はくさい だいごん こんにやく しろねぎ			
		かきチーズ	鮭が入ったみそ汁です。	チーズ					
18 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		632 27.6
	小	★いかいりはっぽうさい 【いか】	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう		
	皿	ほうれんそうしゅうまい(2こ)	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ	こむぎこ		
	皿	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく			もやし きゅうり		ドレッシング	
19 木	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		628 24.9
	皿	ロングウインナー ケチャップ	ウインナー					あぶら	
	小	やさしいソテー			にんじん	キャベツ			
	大	パンブキンスープ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ホワイトルウ		
20 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		671 29.2
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
	皿	とさあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう		
23 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		576 21.2
	皿	★たまごいりルーローハンのぐ 【うずらたまご】	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ	しょうが たけのこ	さとう	ごまあぶら	
	小	ルオポータン			にんじん はねぎ	しろねぎ だいごん しょうが たまねぎ			
	皿	みかん(生)	大根が入った台湾のスープです。	ベーコン		みかん			
24 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		642 24.3
	皿	ぶたにくとだいたいのあげに	ぶたにく だいた			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	
	皿	ごまひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま	
	小	なめこのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん はねぎ	だいごん はくさい なめこ しろねぎ			
25 水	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		663 25.9
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ			
	小	にくだんごのあまずあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら	
	皿	れんごんチップ		あおのり		れんごん		あぶら	
26 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663 26.6
	皿	かますのさいきょうやき	かます みそ				さとう		
	皿	ばいこくいため	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ うめ			
	小	だんごじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいごん はくさい しろねぎ しいたけ	もち		
		◎こめこのチョコワッフル	たまご				こめこ さとう	チョコレート あぶら	
27 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606 26.6
	皿	くりごはんのぐ	あぶらあげ		にんじん	しめじ しいたけ	さとう	くり	
	皿	あいちけんさんおおばいりハンバ ーグ	とりにく ぶたにく だいた			たまねぎ	かたくりこ		
	小	ちりゅうしよくざいのひ ちりゅうだいたのごじる	とりにく だいた とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいごん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ			
30 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		580 21.2
	皿	ポロニアステーク	ぶたにく とりにく					あぶら	
	皿	しょくひんロスさくげんサラダ イタリアンドレッシング	まぐろあぶらづけ			にんじん	だいごん えだまめ	ドレッシング	
	小	まるごとやさしいスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし			
31 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		687 20.0
	小	きのこのハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら	
	皿	かぼちゃチーズクロquette		チーズ	かぼちゃ		こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	りっちゃんのだら	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
	皿	ミニトマト(生)			ミニトマト				

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)								
	642	25.2	27.8	381	94	3.2	263	0.57	0.51	28	3.9	2.1


今月の我が家の自慢料理


今月は、5日(木)に知立南小学校3年1組 村松薫さん、4年1組 村松葵さんの「岩石揚げ」、6日(金)に知立小学校6年4組 安村光織さんの「まこもたけのドライカレー」を取り入れました。お楽しみに！

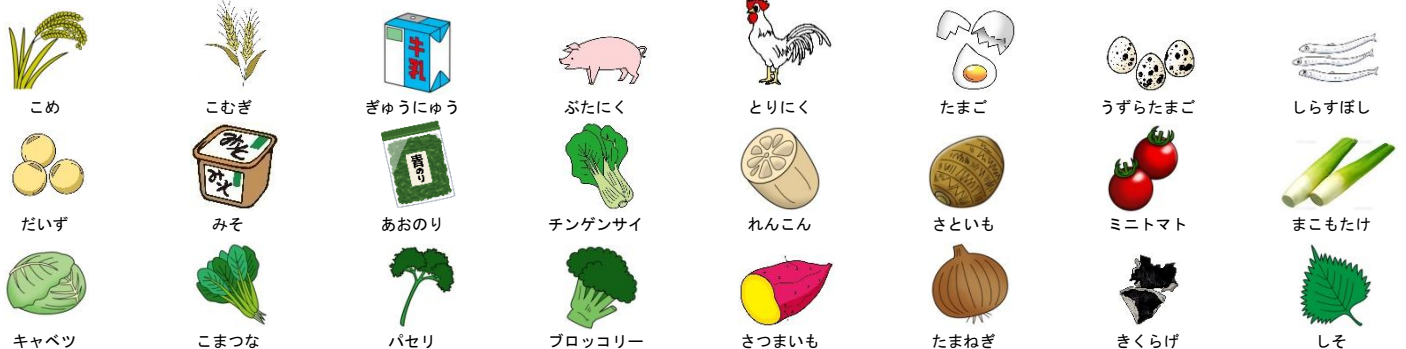


令和5年10月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献 立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質		
2 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		772	33.9
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ しろねぎ	さとう	あぶら		
	皿	けいちゃん	鶏肉と野菜をみそで炒めた 岐阜県の郷土料理です。	とりにく みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう			
	小	やさいたつぶりしろだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ	さといも			
		アーモンドごさかな		いわし			さとう	アーモンド		
3 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		806	28.4
	小	すぶた	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	ビーフンとやさいのいためもの パインアップル(生)	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ パインアップル	ビーフン	ごまあぶら		
4 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		770	28.9
	皿	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら		
	皿	こまつなとキャベツのゆかりあえ	とりにく		こまつな しそ	キャベツ				
5 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		785	31.5
	大	ごもくうどんのしる	とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	さとう			
	皿	がんせきあげ	だいず	ひじき			てんぷらこ さとう さつまいも	あぶら		
	小	もやしサラダ ごまドレッシング	ハム				えだまめ もやし	ドレッシング		
6 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		839	30.2
	皿	ちりゅうしょくさいのひ まこもたけのドライカレー	ぶたにく		にんじん	だいこん マコモタケ にんにく	コーンスターチ			
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	あぶら		
	小	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも			
		ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア		
10 火	皿	こめパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		912	37.5
	皿	とりにくのひとくちからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら		
	大	さつまいもとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ			
	小	フルーツしらたま	目の愛護デーにちなみ、さつまいもが皮つきで入っています。			もも みかん パインアップル	しらたまだんご さとう			
11 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		867	34.2
	皿	チキンカツ	とりにく みそ				パンこ さとう コーンスターチ	あぶら ごま		
	小	★こうやどうふのたまごとじ 【たまご】	こうやどうふ たまご ぶたにく かまぼこ		にんじん さやいんげん だいこんば	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん きゅうり キャベツ	さとう			
	皿	だいこんばあえ								
12 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753	26.5
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ	あぶら		
	皿	ちりゅうしょくさいのひ まこもたけのチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	マコモタケ たまねぎ	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
	小	しおふうみのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし	はるさめ			
		◎サワーゼリー					さとう			
13 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		844	23.5
	小	つくねのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	パンこ	あぶら		
	皿	だいがくいも					さつまいも さとう	ごま あぶら		
	皿	きゅうりのこんがあえ たまごいりやさいふりかけ	あじぶし たまご かつおぶし	こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	きゅうり グリーンピース	さとう かたくりこ	ごま		

愛知県産の食材(10月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【10月学校給食献立月目標】
 がっつりきゅうりしょくさいしょくごんでつぎきゅうり
 す きら た
 好き嫌いなく食べよう



日 曜	食 器	献 立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実		
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
16 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		875	たんぱく質 (g)
	皿	しらすいりおさかなカツ	たら	しらすばし あおのり		たまねぎ	かたくりこ さとう こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら		
	小	なまあげのもの	なまあげ とりにく かまぼこ		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ はくさい		ごまあぶら ごま		
皿	しおだれサラダ		のり		キャベツ きゅうり もやし にんにく					
17 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		794	たんぱく質 (g)
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ビーマン		さとう	ごま		
	皿	れんごんのはさみあげ	とりにく			れんごん たまねぎ はくさい だいごん	コーンスターチ パンこ	あぶら		
小	いしかりじる	さけ みそ とうふ			にんじん はねぎ	れんごん たまねぎ はくさい だいごん こんにやく しろねぎ			34.4	
		かくチーズ		チーズ						
18 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		786	たんぱく質 (g)
	小	★いかいりはっぽうさい 【いか】	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう			
	皿	ほうれんそうしゅうまい(2こ)	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ	こむぎこ			
皿	パンパンジーサラダ	とりにく			もやし きゅうり		ドレッシング		33.4	
19 木	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		789	たんぱく質 (g)
	小	ロングウインナー ケチャップ	ウインナー					あぶら		
	小	やさしいソテー			にんじん	キャベツ				
大	パンパンキンスープ	とりにく とうにゅう			かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ホワイトルウ		30.8	
20 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		850	たんぱく質 (g)
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			
皿	ときあえ	かつおぶし			ごまつな にんじん	もやし	さとう		35.5	
23 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		748	たんぱく質 (g)
	皿	★たまごいりルーローハンのぐ 【うずらたまご】	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ	しょうが たけのこ	さとう	ごまあぶら		
	小	ルオポータン			にんじん はねぎ	しろねぎ だいごん しょうが たまねぎ				
皿	みかん(生)		ベーコン			みかん			26.2	
			大根が入った台湾のスープです。							
24 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		829	たんぱく質 (g)
	皿	ぶたにくとだいのあげに	ぶたにく だいの			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	ごまひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま		
小	なめこのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん はねぎ	だいごん はくさい なめこ しろねぎ				30.2	
25 水	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		758	たんぱく質 (g)
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ				
	小	にくだんごのあまずあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら		
皿	れんごんチップ		あおのり		れんごん		あぶら		29.1	
26 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		819	たんぱく質 (g)
	皿	かますのさいきょうやき	かます みそ				さとう			
	皿	ばいこくいため	ぶたにく		にんじん ごまつな	たまねぎ うめ				
小	だんごじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいごん はくさい しろねぎ しいたけ	もち			32.0	
		◎こめこのチョコワッフル	たまご				こめこ さとう	チョコレート あぶら		
27 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		786	たんぱく質 (g)
	皿	くりごはんのぐ	あぶらあげ		にんじん	しめじ しいたけ	さとう	くり		
	皿	あいちけんさんおおばいりハンパ ーグ	とりにく ぶたにく だいの			しそ たまねぎ	かたくりこ			
小	ちりゅうしよくざいのひ ちりゅうだいのごじる	とりにく だいの とうふ みそ			だいごん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ				32.0	
		ミニりんごゼリー				りんご	さとう			
30 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		743	たんぱく質 (g)
	皿	ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく					あぶら		
	皿	しよくひんロスさくげんサラダ イタリアンドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	だいごん えだまめ		ドレッシング		
小	まるごとやさしいスープ	ベーコン			にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし			26.0	
31 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		899	たんぱく質 (g)
	小	きのこのハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
	皿	かぼちゃチーズクロック		チーズ	かぼちゃ		こむぎこ パンこ	あぶら		
皿	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	24.9	
皿	ミニトマト(生)			ミニトマト						

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
	811	30.7	25.6	415	115	4.3	314	0.75	0.57	35	4.9	2.7

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
 こんげつ わがやのじまにりょうり
 今月の我が家の自慢料理

こんげつ か もく ちりゅうみみしよがっこう ねん くみ わらまつあかる ねん くみ わらまつあかい かんせきあ
 今月は、5日(木)に知立南小学校3年1組 村松薫さん、4年1組 村松葵さんの「岩石揚げ」、6日(金)に知
 りゅうしよがっこう ねん くみ やすむらじかり
 立小学校6年4組 安村光織さんの「まこもたけのドライカレー」を取り入れました。お楽しみに！

