令和6年10月分予定献立表(小学校)

知立市学校給食センター

			1				T	オメリナヤギ	- C
			(本 >	もに体をつくる とになる食品	<綴>	体の調子を整える なる食品	/ 一 / 一	ルエネルギーの になる食品	エネルギー
日	食		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)
曜	器	献立	魚·肉·卵·	牛乳·乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン	油脂・種実	ー たんぱく質
- 12			大豆•大豆製品	小魚・海そう	秋 東 巴 野 来	果物・きのこ	めん・いも・砂糖	加加·性天	(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン	ン・無機質	炭水化物	脂質	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
1	Ш	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 ピーマン		さとう	ごま ごまあぶら	594
•	Ш	れんこんの (ル海洋の畑土川)	Lnir/	1		れんこん たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	394
火		北海道の郷土料はさみあげ	理じ、			しいたけ			24. 8
	小	いしかりじる 鮭が入ったみそ			にんじん はねぎ	はくさい だいこん			
	大	ごはん 牛乳	とうふ	ぎゅうにゅう		こんにゃく しろねぎ	こめ	 	+
	皿	さばのてりやき	さば	16471647			さとう		
2	小	つくねのさっぱりに	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい	パンこ	あぶら	606
-l-						えのきたけ しょうが			06.0
水						しろねぎ たまねぎ しめじ			26. 0
	Ш	きゅうりのこんぶあえ		こんぷ		きゅうり			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
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	かたくりこ さとう	あぶち	637
0						たけのこ きくらげ ヤングコーン			007
木	Ш	ビーフンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ピーフン	ごまあぶら	22. 1
	Ш	スライスパインアップル				パインアップル	ප් と්ර		
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
4	Ш	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さどう		608
	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	さといも		
金	Ш	ごぼうサラダ	ハム			ごぼう キャベツ		ドレッシング	26. 0
		わふうクリーミードレッシング		1.00		きゅうり とうもろこし		<u> </u>	
	大皿	ごはん 牛乳 あつやきたまご	たまご	ぎゅうにゅう			こめ さとう	あぶら	
7	Ш	けいちゃん	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	さどう	6,54,-5	600
月		鶏肉と野菜をみ				にんにく			24. 7
	小	やさいたっぷりした岐阜県の郷土料 しろだしじる	料理です。」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	さといも		
	大	ごはん 牛乳	65.0 56517	ぎゅうにゅう		72-3 (72.7)	こめ	†	
8	Ш	しらすいりおさかなカツ	たら	しらすぼし あおのり		たまねぎ	かたくりこ こむぎこ	あぶら	648
	小	こうやどうふのそぼろに	こうやどうふ		にんじん	だいこん たまねぎ	パンこ さとう		
火	۸,	こうやとうかのではろに	はんぺん とりにく		さやいんげん	しょうが しいたけ	(82)		27. 4
	Ш	だいこんばあえ			だいこんば	きゅうり キャベツ			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
9		やきぎょうざ(2こ)	ぶたにく		1.0	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	ごまあぶら	570
-باد	Ш	ちりゅうしょくざいのひ まこもたけのチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	まこもたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	00.5
水	小	ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん	もやし きくらげ	はるさめ		22. 5
				3. 5. 5	チンゲンサイ			<u> </u>	
		しらたまうどん 牛乳 ◆たまごというどんの! ろ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ	うどん かたくりこ		
10	^	★たまごとじうどんのしる [たまご]	たまご		IC/UU/U TA4AB	しいたけ	איוכועכ		645
	Ш	あいちのやさいいり	ぶたにく とりにく			たまねぎ れんこん	かたくりこ さとう	వ ళ్	
木	/ls	にくだんご(2こ) ほうれんそうのごまあえ	だいず まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	26. 7
	/],	@ ヺ ゙゙゚゚゚゚゚゚゚゚			はりまいんてり	ラヤレ ブルーベリー	さとう さとう	C &	
	大	おぎごけん。生到	受護デー』に	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	1	1
		ドライカレー	ご献立です。		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	コーンスターチ		640
11									
11	目小	おいもコロコロ とうにゅうやさいスープ	ウインナー とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	さとう さつまいも	あぶら	19. 0

愛知県産の食材(10月分の予定)





















ブロッコリー









だいこん









きくらげ

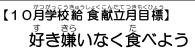


毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です

- ※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・主宰・副菜の順になっています。⑥は、業者配送です。 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルゲン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。







						<赤> おもに体をつくる もとになる食品				の調子を整	きえる	<黄>			レギーの	エネルギー		
日				1 ##	もさ 1群				2群	2#		なる食品 4群		5群		<u>とになる食品</u> 6群		(kcal)
033	食器			魚・肉・」	卵・			3群		その他の		米・ハ				+- / 1ギノ師		
曜				大豆·大豆			は・海そう	緑黄色!	野菜	果物・		めん・いŧ		油	脂·種実	たんぱく質 (g)		
				たんぱく質		無機質		ビタミン・		-無機質		炭水化			脂質			
	Ш	あいちのこめこパン				ぎゅうにゅう						こめこパン						
45	ш	とりにくのひとくちから		とりにく		<u> </u>				しょうが		かたくりこ		あぶら				
15	大	きのこのクリームショ	F1-	ベーコン とうし	こゆう			にんじん パ	セリ	たまねぎ し マッシュルー		じゃがいも ホワイトルウ				655		
火										とうもろこし	_	402-11909				28. 4		
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ								もも パイン	アップル	さとう						
	-	→ 什/ + 의				.30 . 7	. .			アセロラ								
	大皿	ごはん 牛乳 ちりゅうしょくざいので	77	とりにく あばら	***	ぎゅうにゅ	ቃኃ	にんじん		まこもたけ	ラ がすめ	こめ さとう		あぶら		-		
16	_	まこもたけのまぜこみ		とりにく あぶらあげ		<u></u>		12,00,0			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			ر		633		
10	Ш	くりコロッケ		自分のお茶碗で混せ ご飯をつくりましょ								さつまいも		くりあ	ぶら	033		
水				CERRES	2000	المستحدة						パンこ こむき	¥C .			24. 4		
	小	ちりゅうだいずのごじ	る	ぶたにく だい	ず			にんじん は	ねぎ	だいこん は	くさい							
				とうふ みそ						こんにゃく	しろねぎ							
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ						こめ				-		
17	ш	やきにくふういため		ぶたにく				ピーマン		たまねぎ キ もやし しょ		さとう かたく	りこ	ごまま	586	583		
	//\	けんちんじる		とうふ あぶられ	 አ <i>ነ</i> ቸ	·		にんじん は	 わぎ	ごぼう だい				ごまあん				
木		.,.0 5,000				1		1		はくさい し				_ 50)*		23. 0		
	Ш	みかん(生)								みかん								
18	大田	ごはん 牛乳	7. 4.+			ぎゅうにゅ				<u> </u>		こめ				684		
	小	さんまのみそぎんが。 にくじゃが	みやさ	さんま みそ ぶたにく はん	<i>بح</i> ک،	· 		にんじん さや	いんげん	たまねぎ こ	んにゃく	さとう じゃがいも さ	ミンラ			-		
金	m.	さんしゅのこんさいき	んぴら	X-7C(C\ 1270	-70	1		にんじん	ごぼう れんこん		さとう	ا رے۔	ごま ごまあぶら		27. 5			
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ		1470070				こめ						
21	Ш	ぶたにくとだいずのま	あげに	ぶたにく だい	ず					しょうが		かたくりこ さ	とう	あぶら		628		
	Ш	たくあんあえ								キャベツ								
月	小	なめこのみそしる		とうふ みそ		わかめ		にんじん は	ねぎ	だいこんは						24. 0		
				あぶらあげ						なめこ しろ	ねぎ							
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ						こめ						
00	小	★いかいりはっぽうさい [いか]		ぶたにく いか				にんじん		はくさい た	-	かたくりこ さ	とう			641		
22		[נימי]						チンゲンサイ		たまねぎ き ヤングコーン						641		
火	ш	しゅうまい(2こ)		ぶたにく		İ				たまねぎ		こむぎこ				28. 2		
	Ш	きりぼしだいこんバン	バンジー	とりにく						きりぼしだい				ドレッシ	ング			
		ごまドレッシング				1				きゅうり キャ	ベツ							
		ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ						こめ		.2				
23	血小	さけフライ ソース ちくぜんに		とけ かか	- 	<u> </u>		lw) 19)		-) 15+2		こむぎこ パン		あぶら		630		
水	11,	らくせんに		とりにく なまあげ			にんじん さやいんげん		こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ		さとう さといも				05.1			
小										しいたけ						25. 1		
		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				
24	•	サンドイッチロール/		ぎゅうにゅう ウインナー							パン		あぶら		619			
	山川	やさいソテー	テヤツノ	1910) —		-		にんじん ピー	ーマン	キャベツ				מיסינים				
木	大	パンプキンスープ		とりにく とうにゅう				かぼちゃ にん		たまねぎ		ホワイトルウ				25. 8		
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ						こめ						
25	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	かますのさいきょうや	き	かます みそ		. <u>į</u>		177 178 7		× وسرسيد		さとう				633		
	小	ばいにくいため だんごじる		ぶたにく とりにく		+		にんじん こま にんじん は		たまねぎ う だいこん は		こめこだんご				1		
金		,_,,,,,						10,00,0 18486		しろねぎし		COCICAC				27. 2		
		◎フローズンヨーグノ	レト	/ F		ヨーグル						さ とう						
	大田	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅう		A) 25 11 1		1 , 2.19 2	-	こめ		W.2.4 103				
28	Ш	ルーローハンのぐて	豚肉を甘辛。	く煮込んだ ぶたにく				チンゲンサイ		しょうが たん たまねぎ	かいこ	さとう		ごまあぶら	590			
20	小	ビーフンスープ	台湾料理です		ーコン			にんじん は	ねぎ	しろねぎ た	まねぎ	ビーフン			. 590			
月		のせて食べま		•		<u> </u>				はくさい し						21. 3		
	Ш	きゅうりのナムル ミニりんごゼリー				のり				きゅうり		512		ごま ごまあぶら				
—	+					32.227	۸ñ			りんご		さとう						
	大小	ごはん 牛乳		とりにく		ぎゅうにゅ	y /	にんじん		たまねぎ		こめ じゃがいも カ	いたくりこ					
29		ミート小ールガレー						1,50,0		マッシュルー	-A	カレールウ	,			647		
火	Ш	チーズいりアンサンブルエッグ りっちゃんのサラダ		たまご ベーコン		チーズ ぎゅうにゅう				たまねぎ		じゃがいも		あぶら		21. 4		
	Ш			ハム かつおえ	خاد	こんぶ		にんじん トマ	71	キャベツ き とうもろこし	ゆうり	さとう		あぶら				
	Ш	ソフトめん 牛乳				ぎゅうにゅ	ቅ ጛ			こうもうこし		ソフトめん	1					
30				ぶたにく みそ	•			はねぎ にん	じん	たまねぎ た	けのこ	さとう かたく	りこ			668		
				2.35		1				しめじ しろ	ねぎ							
水		ちくわのいそべあげ		ちくわ		あおのり		1 7-				てんぷらこ		あぶら		. 29. 8		
	小	キャベツのゆかりある	۸.	-		ぎゅうにっ	ბ ე	しそ		キャベツ								
		ごはん 牛乳 ハンバーグのソースかけ				ぎゅうにゅう				たまねぎ		こめ さとう かたくりこ		あぶら				
31	Ш	レーズンかぼちゃサラダ				-		かぼちゃ		レーズン				マヨネ・		650		
木	115	マヨネーズまるごとやさいスープ		ウインナー		-		にんじん		たまねぎ キ	ورويحور					21. 2		
	小	よることできい人一ノ	,	9429				プロッコリー		たまねさ キ とうもろこし	· ۲ · > /							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシ		マグネシウム	鉄			ビタミ	<u></u>		食物繊維		食塩		
今月(の平均		(g)	(摂取エネルギーの%)	(mg		(mg)	(mg)	A(με		(mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	(g)		
		628	24.8	27.0	357	/	95	2.9	255	().58	0.52	28		4.0	2.0		

令和6年10月分予定献立表(中学校)

知立市学校給食センター

曜 3 大皿 リ カ	食器 献立 大 ごはん 牛乳 皿 てづくりふりかけ 皿 れんこんの はさみあげ いしかりじる 計が入ったが かくチーズ 大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき 小 つくねのさっぱりに	く亦> もと 1群	きに体をつくる とになる食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき		体の調子を整える はる食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ ノ・無機質	く書う	にエネルギーの になる食品 6群 油脂・種実 脂質	エネルギー (kcal) - たんぱく質 (g)
曜 1 火 2 水 3 木 4 金 二	株 ごはん 牛乳 でづくりふりかけ エー れんこんの はさみあげ いしかりじる かくチーズ 大 ごはん 牛乳 ニー さばのてりやき	無・肉・卵・ 大豆・大豆製品 たんぱく質 まぐろあぶらづけ かつおぶし 土料理で、 みそ汁です。 さけ みそ	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	緑黄色野菜ビタミン	その他の野菜 果物・きのこ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物 こめ	油脂·種実 脂質	たんぱく質
曜 3 大皿 リ カ	株 ごはん 牛乳 でづくりふりかけ エー れんこんの はさみあげ いしかりじる かくチーズ 大 ごはん 牛乳 ニー さばのてりやき	大豆・大豆製品 たんぱく質 まぐろあぶらづけ かつおぶし 土料理で、 みそ汁です。 さけ みそ	小魚・海そう 無機質 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ビタミン	果物・きのこ ・無機質	めん・いも・砂糖 炭水化物 こめ	脂質	
1 火 力 二 1 人 1 人	皿 てづくりふりかけ 皿 れんこんの はさみあげ いしかりじる がくチーズ 大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき	まぐろあぶらづけ かつおぶし 土料理で、 みそ汁です。 さけ みそ	無機質 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ		・無機質	炭水化物		
1 火 力 二 1 人 1 人	皿 てづくりふりかけ 皿 れんこんの はさみあげ いしかりじる がくチーズ 大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき	まぐろあぶらづけ かつおぶし 土料理で、 みそ汁です。 さけ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ			こめ		+
1 火 力 二 1 人 1 人	皿 てづくりふりかけ 皿 れんこんの はさみあげ いしかりじる がくチーズ 大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき	かつおぶし 土料理で、 みそ汁です。 さけ みそ	ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	1, 1, 2, 2, 2, 1, 2, 2, 2, 1, 2, 2, 2, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2,			
1	皿 れんこんの はさみあげ 北海道の郷 性が入ったる かくチーズ 大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき	かつおぶし 土料理で、 みそ汁です。 さけ みそ		CNUN E-47	المالية	(60)	しごま ごまあぶら	
火 // // // // // // // // // // // // //	はさみあげ れかりじる かくチーズ 大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき	上料理で、 みそ汁です。 さけ みそ						
2 水	かくチーズ 大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき) an 44			れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら	33.8
2 水	大 ごはん 牛乳 皿 さばのてりやき		1	にんじん はねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しろねぎ			
2 水	皿 さばのてりやき		チーズ				<u> </u>	
2			ぎゅうにゅう		T	こめ	1	
水 □ □ オ	小 つくねのさっぱりに	さば				さとう		
3 木 皿皿		とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい	パンと	あぶら	774
3 木 皿 ガ					えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ			31. 8
3 木 皿	皿 きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			
3 木 皿	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	†	1-111	こめ	†	1
4 月 分 日 分 日 分 日 分 日 日 分 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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	811
4 川 金 川	皿 ビーフンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら	27. 1
金 □	皿 スライスパインアップル				パインアップル	ප් とう		
金 □	大 わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		1	こめ		1
金 □	皿 いわしのうめに	いわし	1 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	しそ	うめ	さとう		
』 カ ョ	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	さといも		777
П	皿 ごぼうサラダ わふうクリーミードレッシング	^A			ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	31. 7
	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
7	皿 あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	
		をみそで炒め 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		806
月小	小 やさいたっぷり た岐阜県の郷 しろだしじる	^{工料理です。} 」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	さといも		32. 8
	アーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド	
ナ	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
8	皿 しらすいりおさかなカツ	たら	しらすぼし あおのり		たまねぎ	かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	810
火	小 こうやどうふのそぼろに	こうやどうふ		にんじん	だいこん たまねぎ	් ප්ථ		33. 0
		はんぺん とりにく		さやいんげん	しょうが しいたけ			
	皿 だいこんばあえ		38 55. 5	だいこんば	きゅうり キャベツ	 	 	+
	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	1	
9	皿 やきぎょうざ(3こ) 皿 ちりゅうしょくざいのひ	ぶたにく ぶたにく		ピーマン	たまねぎ キャベツ まこもたけ たまねぎ	こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	747
水	まこもたけのチンジャオロース 小 ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん	もやし きくらげ	はるさめ		28. 4
		-	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ		うどん	+	
	皿 しらたまうどん 牛乳大 ★たまごとじうどんのしる	とりにく かまぼこ	ロ ゆンにゆ り	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ	かたくりこ	+	
10	[たまご]	たまご		1-100/0 14440	たまれる しつれる しいたけ	~ 10170		747
	皿 あいちのやさいいり	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ れんこん	かたくりこ さとう	あぶら	31. 3
	Lにくだんご(2こ)	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
	にくだんご(2こ) 小 ほうれんそうのごまあえ	の愛護デー』に	1		プルーベリー	さ とう	<u> </u>	
	小 ほうれんそうのごまあえ ◎ブルーベリーゼリー 『目	んだ献立です	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	小 ほうれんそうのごまあえ ◎ブルーベリーゼリー 大 むぎごはん 牛乳 ちな	//// ころ しょう しぶたにく	1	1 12 2 14 2 14	1 -2 -2 -3 -3 -3 -3 -3 -3 -3 -3 -3 -3 -3 -3 -3	I		823
金川	小 ほうれんそうのごまあえ	عادادا		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	コーンスターチ さとう さつまいも	あぶら	OZS

愛知県産の食材(10月分の予定)



2*b*





こむぎ



れんこん



ぎゅうにゅう



こまつな



ぶたにく



たまねぎ



とりにく



ブロッコリー



しらすぼし







だいず



だいこん



_



きくらげ



あおのり

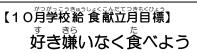


まこもたけ

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。[]内のアレルゲン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。







					く赤> おもに体を もとになる			に体をつくる					<黄> おもにエネルギーの もとになる食品			
日合				1群	₽S	1		3群		よる良品 4群		C #*	1	6群		エネルギー (kcal)
	食器			魚・肉・」	ίΠ·		2群 ·乳•乳製品			4杆 その他の野菜		5郡				
曜				大豆・大豆			·海そう	緑黄色!	野菜		物・きのこ	めん・いも		油	脂·種実	たんぱく質 (g)
				たんぱく質		無機質			ビタミン	•無機質	-	炭水化	1		脂質	(8)
	Ш	あいちのこめこパン	牛乳			ぎゅうにゅ	う					こめこパン				
	Ш	とりにくのひとくちから		とりにく		1				しょうが		かたくりこ		あぶら		
15	大	きのこのクリームシチ	<u>-</u>	ベーコン とうし	こゆう			にんじん パ	セリ	たまねぎ		じゃがいも ホワイトルウ				849
火										とうもろこ		かりイトンレリ				36. 1
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ								ももパ	インアップル	さとう				
		21.								アセロラ						
	大皿	ごはん 牛乳 ちりゅうしょくざいのひ		1.h)=/ + ××		ぎゅうにゅ	5	にんじん			う えだまめ	こめ さとう		あぶら		-
		まこもたけのまぜこみ		とりにく あぶらあげ		<u></u>		ICNON		as=0/-	んによめ	(2)		פייסינים		
16	Ш	くりコロッケ		自分のお茶碗で混せて飯をつくりまし		~				1		さつまいも		くり あ	ぶら	835
水				CENTED!	Char	ر مع <mark>دی ا</mark>						パンこ こむき	33			30. 8
	小		る	ぶたにく さい	5	İ		にんじん は	ねぎ	だいこん	<i>、</i> はくさい	- V-V-V-0				-
				とうふ みそ						こんにゃ	く しろねぎ					
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ	<u></u>					こめ				_
17	Ш	やきにくふういため		ぶたにく				ピーマン			・キャベツ	さとう かたく	احار	ごまま	らぶら	752
	小	けんちんじる		とうふ あぶらね		1		にんじん は	h#	もやし 1 ごぼう 7				ごまあ.	どた	-
木	11,	1,70-5700-6		טפיסע מארט	.J.)			ובייטטיט וגגי	C		しろねぎ			- 40)·	. -9	28. 2
	Ш	みかん(生)								みかん						
18	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅう						こめ			840	
	血小	さんまのみそぎんがる にくじゃが	みやき	さんま みそ ぶたにく はん	.~2·	<u> </u>		にんじん さや	ህ ነል ራቸ፤ .	たせいど	こんにゃく	さとう じゃがいも さ	إ			
金	血	さんしゅのこんさいき	んぴら	かたにく はん	~~w			にんじん	V .WI) W	こぼう え		さとう	رع	ごまと	゙ まあぶら	31. 1
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ	5	10070			こめ					
21	Ш	ぶたにくとだいずのあ	5げに	ぶたにく だい	· 🗗					しょうが		かたくりこ さ	とう	あぶら		810
	Ш	たくあんあえ								キャベツ						0.0
月	小	なめこのみそしる		とうふ みそ		わかめ		にんじん は	ねぎ		-) けくさい - はくさい					29. 4
	-	740C000 (C/a		あぶらあげ				12/00/0 12422		なめこ						
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ	う					こめ				
	小	★いかいりはっぽうさ	弄し /	ぶたにく いか				にんじん			たけのこ	かたくりこ さ	とう			
22		[いか]						チンゲンサイ		たまねさ ヤングコ	! きくらげ ーン					844
火	ш	しゅうまい(3こ)		ぶたにく						たまねぎ		こむぎこ				36. 3
	Ш	きりぼしだいこんバン	バンジー	とりにく						きりぼし	だいこん		·····	ドレッシ	ヘング	
		ごまドレッシング								きゅうり	キャベツ					
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ	う			ļ		こめ				
23	ш	さけフライ ソース		さけ	. **	<u> </u>		1-1121		ļ	- دهروف د	こむぎこ パン		あぶら		807
	小	ちくぜんに		とりにく なまあ)(T	にんじん さやいんげん			,		く ごぼう , たけのこ	さとう さとい	١			
水										しいたけ						31. 1
	Ш	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		
24		サンドイッチロールバ		ぎゅうにゅう ウインナー		<u> </u>			ļ		パン		* >*>		781	
	加小	ロングウインナー ケ やさいソテー	ナヤツノ	19425-		-		にんじん ピー	ーマン	キャベツ	•			あぶら		-
木	大	パンプキンスープ		とりにく とうにゅう				かぼちゃ にん		たまねぎ		ホワイトルウ				31. 9
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅ	う					こめ				
25		かますのさいきょうや	き	かます みそ		<u> </u>				1		さとう	<u> </u>			790
		ばいにくいため だんごじる		ぶたにく とりにく				にんじん こま		たまねき	うめ , はくさい	こめこだんご				-
金	11,	1210000		CALCA				ובתיטת וגו	**C		しいたけ	LWCIENC				32. 9
		◎フローズンヨーグル	レト			ヨーグルト						さ とう				
	大	ごはん 牛乳		(81.1-3		ぎゅうにゅう						こめ		دود پ <u>ور</u> ون		
28	Ш	ルーローハンのぐて	豚肉を甘辛く	く煮込んだ				チンゲンサイ		しょうが たまねぎ	たけのこ	さとう		ごまあぶら	753	
20	小	ドーフンスープ 台湾料理です。			ーコン			にんじん は	ねぎ		たまねぎ	ビーフン		<u> </u>	. / 33	
月		のせて食べま									しいたけ					26. 2
	Ш	きゅうりのナムル ミニりんごゼリー				のり				きゅうり		G) >		ごま ごまあぶら		
\vdash	+					£,12,1	à	+		りんご		さとう				
	大小	ごはん 牛乳 ミートボールカレー		とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん		たまねぎ	?	こめ じゃがいも かたくりこ		-		-
29	•	< "P/II-/IV"								マッシュ		カレールウ				827
火	П	チーズいりアンサンブルエッグ りっちゃんのサラダ		たまご ベーコ		チーズ き	ゆうにゅう	1-15-		たまねき		じゃがいも		あぶら		25. 9
	Ш			ハム かつおえ	خاذ	こんぶ		にんじん トマ	71	キャベツ とうもろこ	' きゅうり つ.	さとう		あぶら		
	Ш	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ				ぎゅうにゅ	う	+		こりゅうご	.U	ソフトめん	+			
30				ぶたにく みそ	•	1	<u> </u>	はねぎ にん	じん	たまねぎ	たけのこ	さとう かたく	ے ر			853
				ちくわ		1				しめじし	しろねぎ			· · · · ·		
水		ちくわのいそべあげ				あおのり		1 2		Ac. 2- 28111	·····	てんぷらこ		あぶら		37. 1
	小	キャベツのゆかりあえ	۷.	-		ぎゅうにゅ	<u></u>	しそ		キャベツ		<u> </u>				
6.1		ごはん 牛乳 ハンバーグのソースかけ				ぎゅうにゅう				たまねぎ		こめ さとう かたくりこ		あぶら		
31	Ш	レーズンかぼちゃサ				-		かぼちゃ		レーズン		1		マヨネ・		827
木	<i>i</i> l.	マヨネーズ	f	<u> </u>		 		17) 19)		الد مد جد جد	ا المام مادان					25. 5
	小	まるごとやさいスーフ	,	ウインナー				にんじん プロッコリー		たまねき	・キャベツ こし					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシ	ウム マ	グネシウム	鉄			ビタミ	:シ			食物繊維	食塩
今月(の平均	(kcal)	(g)	(摂取エネルギーの%)	(mg	g)	(mg)	(mg)	Α(με		B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	(g)
		804	30.7	25.0	408	8	119	4.0	308		0.78	0.58	36		5.2	2.6