	包日	7 <b>年</b>	1	<u></u> 主 カ	<b>9月献立</b> 3 材 料	<b>父</b> と そ の 働	<u>き</u>		一栄		<u>原中</u> 養
		献立名	おもに体の	<u>エ /</u> 組織をつくる		<u> </u>	おもにエネルギ	ーとかる			■ ■ 脂質
3	曜	HA 17 13	1群	2群	3群	4群	5群	6群		(%)	
		カレーライス	RXC/A			にんにく たまねぎ	米				
2	111	キャベツとコーンの塩炒め	豚肉レンズまめ	飲用牛乳	にんじん	キャベツ スイートコーン	麦	ìф.	816	12.0	22.0
_	火	オレンジゼリー		粉寒天	こまつな	オレンジジュース	じゃがいも	油	810	13.0	23.8
		牛乳	ロースハム			みかん缶	砂糖				
		ゆかりじゃこご飯			1				+	<del> </del>	<del>                                     </del>
			0.7T	± 10 ×1 × 1 % × =		たまねぎ	七分つき米 麦	hili 10 ="\_			
3	7K	仙台肉じゃが	豚肉	ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん	じゃがいも しらたき	炒りごま	829	15.1	31.2
		大根サラダ	ツナ	飲用牛乳	さやいんげん	きゅうり	油麩砂糖	油			
		牛乳									
		麦ご飯				にんにく しょうが	米				
		麻婆豆腐	豚肉	飲用牛乳	にんじん	根深ねぎ 干ししいたけ	麦	油			
ŀ	木	野菜のからし和え	米みそ	型抜きチーズ	にら	たまねぎ きゅうり	砂糖	ごま油	1015	18.0	42.7
			木綿豆腐	宝坂でナー人	(6)	キャベツ	でん粉	こよ温			
		型抜きチーズ 牛乳					C70433			ــــــ	<u> </u>
		さつま芋ご飯	たら		にんじん	たまねぎ	七分つき米	炒りごま			
;	金	魚のマヨネーズ焼き	鶏肉	飲用牛乳	パセリ	とうがん	麦	マヨネーズ	657	18 1	25 5
	314	プチトマト	米みそ	DA/13 T FG	ミニトマト	ぶなしめじ	さつまいも	(エッグフ	057	10.1	23.3
		冬瓜の味噌汁 牛乳	NOT C		こまつな	根深ねぎ	2 24110	リー)			
		タッカルビ丼				しょうが にんにく	米 麦		+	$\vdash$	$\vdash$
		トックスープ	殖内		/- / / \" /					ĺ	
	土		鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	砂糖でん粉	油	842	14.0	26.3
		果物(巨峰)	米みそ		こまつな	はくさい 根深ねぎ	じゃがいも			ĺ	
		牛乳				干ししいたけ 巨峰	韓国もち				
_		<重陽の節句献立・今月のお米>				しょうが たまねぎ	米		T		
		秋田県産あきたこまち	豚肉		にんじん	きゅうり だいこん	へ しゅうまいの皮		/	1	
	火			飲用牛乳				ごま油	713	14.9	23.0
		菊花しゅうまい 華風きゅうり	押し豆腐		こまつな	ぶなしめじ はくさい	砂糖 こんにゃく		/		
		ちくわぶ五目汁 牛乳		<u> </u>		根深ねぎ	竹輪ふ				
		- 京哉エトーハト			(= / \ \\ \\ \\ \	たけのこ 根深ねぎ	N/				
		高菜チャーハン	豚肉	AL	にんじん	しょうが にんにく	米	ごま油		1	
	水	みそワンタンスープ	米みそ	飲用牛乳	たかな漬	きくらげ はくさい	麦	油	687	13.6	32.4
		果物(梨) 牛乳			にら	根深ねぎ 日本なし	ウェーブワンタン	,			
						低水はる 日本なし			/	<u> </u>	Ь
		麦ご飯	糸削り	物田井到		たまねぎ だいこん	米 麦			ĺ	
	_	ひじきふりかけ	豚肉	飲用牛乳	にんじん	干ししいたけ	砂糖	\			
	木	和風卵焼き	鶏卵	芽ひじき	こまつな	ごぼう	じゃがいも	油	666	16.5	24.6
		沢煮椀 牛乳	鶏肉	ちりめんじゃこ		たけのこ	でん粉			ĺ	
			7451 3						$+\!-\!\!-\!\!\!-$	—	—
		<京都府郷土料理>	鶏肉			しょうが	冷凍うどん			ĺ	
,	金	衣笠うどん	油揚げ	飲用牛乳	1-11,1	たまねぎ	でん粉	揚げ油	1007	18.4	14.2
2	<del>11</del>	かしわいそべ天 さつま芋天ぷら		あおのり	にんじん	根深ねぎ	薄力粉	物り油	1007	18.4	44.2
		牛乳	鶏卵			にんにく	さつまいも				
						1 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			+	┢	<del> </del>
		豚キムチ丼	豚肉		にんじん	にんにく しょうが	米 麦	油			
	,1,	中華五目スープ		飲用牛乳		たまねぎ、根深ねぎ	砂糖		760	45.7	25.7
5	火	レモンスカッシュゼリー	鶏肉	粉寒天	にら	はくさい 緑豆もやし	でん粉	ごま油	769	15.7	25.7
		牛乳	木綿豆腐		チンゲンサイ	はくさいキムチ 干ししいたけ たけのこ レモン果汁	炭酸飲料	炒りごま			
						たいのと レモン来川			/	—	Ь—
		パエリア	鶏肉			にんにく	米	オリーブ油			
7	水	コーンポテト	いか	飲用牛乳	ピーマン	たまねぎ	麦		695	14.2	20.4
	小	オニオンスープ	あさり	以用十 <u>犯</u>	パセリ			油	093	14.2	30.4
		牛乳	ベーコン 鶏卵			スイートコーン	じゃがいも	バター		ĺ	
_				. 0 . 11 11			A 101 THAT		+-	├	$\vdash$
		<給食試食会>	ベーコン	ピザチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	食パン 砂糖			ĺ	
	木	ピザトースト	レンズまめ	飲用牛乳	ピーマン	マッシュルーム きゅうり	さつまいも	油	754	16.9	38 4
	/ IX	すりおろしドレ <del>サ</del> ラダ	鶏肉	調理用牛乳	トマトピューレ	赤たまねぎ キャベツ	じゃがいも	バター	, 57	10.9	30.4
		秋野菜シチュー 牛乳	黄だいず	クリーム 粉チーズ	ブロッコリー	スイートコーン ぶなしめじ	薄力粉				
		わかめご飯		†		にんにく たまねぎ	七分つき米 麦	<del> </del>	+	$\vdash$	
			900	わかは ブ&F の =	I= / I" /			炒りごま	/	1	
	i	鶏肉とコーンの揚げ煮	鶏肉	わかめご飯の素	にんじん		砂糖	油	816	12.7	28.7
)	金	キャベツの味噌汁	米みそ	飲用牛乳	さやいんげん	キャベツ	でん粉	揚げ油	/	1	
)	金					根深ねぎ	じゃがいも	<u>L</u> _		1	
)	金	牛乳						Ī	$\overline{}$		
)	金 	牛乳 麻婆焼きそば	豚肉			しょうが にんにく なす	むし中華めん		1		
	金 	麻婆焼きそば		飲用牛乳.	にんじん			油			27.3
)	金 	麻婆焼きそば もち麦のサラダ	米みそ	飲用牛乳	ピーマン	たまねぎ 干ししいたけ	砂糖	油でま油	732	17.0	
	金 	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト	米みそ 八丁味噌	飲用牛乳 元気ヨーグルト		たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	732	17.0	
	金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	米みそ		ピーマン	たまねぎ 干ししいたけ	砂糖 でん粉 押麦	ごま油	732	17.0	
	金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト	米みそ 八丁味噌		ピーマン	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ	砂糖 でん粉		732	17.0	
	金 月	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム		ピーマン パプリカ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	砂糖 でん粉 押麦	ごま油			
	金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか	元気ヨーグルト	ピーマン	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 揚げ油		17.0	26.7
	金 月	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉	元気ヨーグルト 飲用牛乳	ピーマン パプリカ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 揚げ油 ごま油			26.7
	金 月 水 …	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐	元気ヨーグルト 飲用牛乳	ピーマン パプリカ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 揚げ油 ごま油 炒りごま			26.7
	金 月 水 …	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐	元気ヨーグルト 飲用牛乳	ピーマン パプリカ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 揚げ油 ごま油 炒りごま 油			26.7
	金 月 水	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐	元気ヨーグルト 飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ 干ししいたけたけのこ 根深ねぎきゅうり キャベツ きゅうり にんにく しょうがだいこん 根深ねぎ スイートコーン にんにく しょうが	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 揚げ油 ごま油 炒りごま 油 油	784	18.2	
	金 月 水 木	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布	ピーマン パプリカ にんじん にんじん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米 麦	ごま油 揚げ油 ごま油 炒りごま 油 油 バター		18.2	
	金 月 水 木	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ	ピーマン パプリカ にんじん トマト缶 ピーマン	たまねぎ 干ししいたけたけのこ 根深ねぎきゅうり キャベツ きゅうり にんにく しょうがだいこん 根深ねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけはくさい みかん缶	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米 麦 ビーフン タピオカパール	ごま油 揚げ油 ごま油 炒りごま 油 油	784	18.2	
	金 月 水 木	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ	ピーマン パプリカ にんじん にんじん トマト缶	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米 ーフン タピオカパール 砂糖	ごま油 揚げ油 ごま油 炒りごま 油 油 バター	784	18.2	
	金 月 水 木	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ	ピーマン パプリカ にんじん トマト缶 ピーマン	たまねぎ 干ししいたけたけのこ 根深ねぎきゅうり キャベツ きゅうり にんにく しょうがだいこん 根深ねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけはくさい みかん缶	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米 麦 ビーフン タピオカパール	ごま油 揚げ油 ごま 炒油 油 ルクラ油	784	18.2	
	金 月 水 木 一 木	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 豚肉 鶏肉	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ 飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん トマト缶 ピーマン	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ はくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米 ーフン タピオカパール 砂糖	ごま油 揚げ油 がまり 油 ルグま 揚げ油 場がま があ	784	18.2	22.7
	金 月 水 木 金	麻婆焼きそばもち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳 炒り玄米ごはん さつまあげ	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 豚肉 鶏肉	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ	ピーマン パプリカ にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ はくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でんがいも こんにゃく 米 ーフ オカパール 砂糖 メ 玄米 ボカ粉 でん粉	ごま油 揚げ油 ごま 炒油 油 ルクラ油	784	18.2	22.7
	金 月 水 木 金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳 炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 豚肉 鶏肉	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ 飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ はくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	砂糖 でん粉 押麦 米 ん粉 がいも こん 麦 ープオカパール 砂糖 米 カ粉 を な	ごま油 揚げ油 がまり 油 ルグま 揚げ油 場がま があ	784	18.2	22.7
	金 月 水 木 金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳 炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え さといも汁 牛乳	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 豚肉 鶏肉	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ 飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ はくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ	砂糖 でん粉 押麦 米 麦 でんがいも こんにゃく 米 ーフ オカパール 砂糖 メ 玄米 ボカ粉 でん粉	<ul><li>ごま油</li><li>揚げまり油</li><li>油 バご</li><li>揚げまご</li><li>一 油</li><li>揚げり</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック&lt;</li></ul>	784	18.2	22.7
	金 月 水 木 金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳 炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え	米みそ 八丁以 バンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ 飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ はくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	砂糖 でん粉 押麦 米 ん粉 がいも こん 麦 ープオカパール 砂糖 米 カ粉 を な	<ul><li>ごま油</li><li>揚げまり油</li><li>油 バご</li><li>揚げまご</li><li>一 油</li><li>揚げり</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック&lt;</li></ul>	784	18.2	22.7
	金 月 水 木 金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳 炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え さといも汁 牛乳 ナン	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 豚肉 第 ちにいる 第 り り り ま り た綿豆腐 た 綿豆腐 た り り り り れ り り り り り り り り り り り り り り	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ 飲用牛乳 飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけたけのこ 根深ねぎきゅうり キャベツ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうがだいこん 根深ねぎ スイートコーン にんにく モししいたけはくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ごぼう たまねぎしょうが キャベツ だいこん ほんしめじ にんにく しょうが	砂糖 で規奏 米 で じ えん	<ul><li>ごま油</li><li>揚げまり油</li><li>油クま 場げり</li><li>場がり油</li></ul>	784	13.0	22.7
	金 月 水 木 金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆 キ乳 タコランスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳 炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え さといも汁 ナン ごぼうのドライカレー	米みそ 八ボンレス いか 豚肉 素婦が 素婦が 大綿肉 大綿肉 大綿肉 大綿肉 大綿肉 大綿肉 大綿肉 大綿肉	元気ヨーグルト  飲用牛乳 塩昆布  ピザチーズ 飲用牛乳  飲用牛乳  飲用牛乳  飲用牛乳  飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけたけのこ 根深ねぎきゅうり キャベツ キャベツ キャベツ きゅうり にんにこん 根深ねぎ スイートゴーン にんにご エートガーン にんにご エートが キャベツ みかん はくつい 黄桃缶 ごぼう が キャベツ だいこん ほんしめじ にんにく ごぼう	砂糖 でル麦 米 でいかになる 米 ビタ 砂糖 でした。 ま この では、 ま この では、 ま この では、 ま この では、 で の に で で の に で で で で で で で で で で で で で	<ul><li>ごま油</li><li>揚げまり油</li><li>油 バご</li><li>揚げまご</li><li>一 油</li><li>揚げり</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック</li><li>ボック&lt;</li></ul>	784	18.2	22.7
	金 月 水 木 金	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳 タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳 炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え さといも汁 牛乳 ナン	米みそ 八丁味噌 ボンレスハム いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 豚肉 第 ちにいる 第 り り り ま り た綿豆腐 た 綿豆腐 た り り り り れ り り り り り り り り り り り り り り	元気ヨーグルト 飲用牛乳 塩昆布 ピザチーズ 飲用牛乳 飲用牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけたけのこ 根深ねぎきゅうり キャベツ きゅうり キャベツ キャベツ きゅうり にんにく しょうがだいこん 根深ねぎ スイートコーン にんにく モししいたけはくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ごぼう たまねぎしょうが キャベツ だいこん ほんしめじ にんにく しょうが	砂糖 で規奏 米 で じ えん	<ul><li>ごま油</li><li>揚げまり油</li><li>油クま 場げり</li><li>場がり油</li></ul>	784	13.0	22.7

ſ	В	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	A	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
ı	平均值	780	15.8	30.2	3.0	372	109	3.0	237	0.35	0.43	17	7.2

<sup>☆</sup>天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

<sup>☆</sup>サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

<sup>☆</sup>学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。