

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)
こんだて	チキンカレーライス 〔ごはん チキンカレー 牛乳 いわつねぎてん だいこんサラダ (ごまドレッシング)	ミニパン 牛乳 たらこスパゲティ とりにくのゆずかおりやき れんこんサラダ	ごはん 牛乳 いもにじる さばのしおやき ずんだもち	おやこどん 〔ごはん おやこどんのぐ 牛乳 ハムステーキ わかめのナムル	ごはん 牛乳 トマトじゃが さわらのしおこうじやき はるさめのごますあえ	ごはん 牛乳 ぼちじる さけのチャンチャンやき じゃがいものきんぴら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> いわつねぎてん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たらこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> なまクリーム <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおだいすべーす <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> もち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポロニアステーキ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> パザルペースト <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> きゅうりにく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる チンジャオロウスウ かぼちゃサラダ	ケチャップライス 〔ごはん ケチャップライスのぐ 牛乳 コンソメスープ オムレツのトマトソース りんご	ごはん 牛乳 ちくぜんに とうにゅうクリームコロッケ こまつなのからしあえ	ひじきそぼろどん 〔ごはん ひじきそぼろどんのぐ 牛乳 とんじる こうやどうぶのたまごとし	パン 牛乳 とうにゅうシチュー わふうハンバーグ こまつなサラダ	ごはん 牛乳 ミネストローネ あじのハーブやき ひねどりのゆずサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうぶ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> フレーンオムレツ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パザルペースト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> りんご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> どうにゅうクリームコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> からしご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> どうぶ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> こうやどうぶ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ミックスピーンズ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> さやしいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> わどこんさいのひらつくね <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> からしご <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> さやしいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> パザルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに:

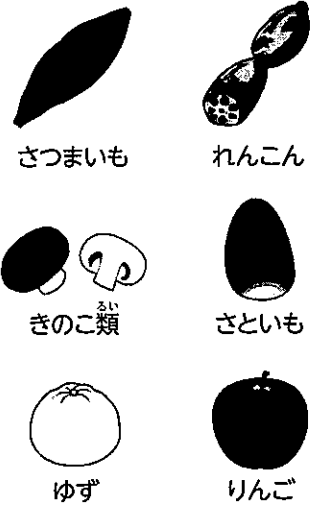
(ピーナッツ)

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

	10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる あきのかきあげ れんこんのきんぴら	ごはん 牛乳 にしめ にくみそピーズ もちむぎめんサラダ	ごはん 牛乳 ひめじおでん やしきしゃも きんぴらごぼう	スライスパン 牛乳 きのこのクリームスープ ウィンナーのソースやき さつまいもとりんごのデザート	ごはん 牛乳 はくさいスープ ドライカレー マカロニサラダ	ごはん 牛乳 ぼっかけうどん チーズのすりみまきやき きりぼしだいごんのいためナムル
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> さまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> もちむぎめんぶし <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ごもちしゃも <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> コンソメ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ごむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> パター <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> リーれちキンプラック <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> りんごシロップづけ <input checked="" type="checkbox"/> りんごピューレ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> やきぶた <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> あかワイン <input checked="" type="checkbox"/> コンソメ <input checked="" type="checkbox"/> カレー <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> マカロニ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> サラダレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うどん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> チーズすりみまき <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いら <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こま
こんだて	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)	10月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	ごはん 牛乳 なめこじる れんこんのはさみあげ うのはないり	あんかけうどん 〔ごはん〕 あんかけどんのぐ 牛乳 きびなごフライ じゃがいものそばろに	ごはん 牛乳 とうにゅうスープ とりにくのバーベキューソース トマさばスパゲティ	エネルギー	626kcal	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼうだんご <input checked="" type="checkbox"/> なめこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> れんこんはさみあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> うのはな <input checked="" type="checkbox"/> ささみのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きびなごカリカリフライ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> りんごピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> やきさば <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> パセリペースト <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	たんぱく質	25.5g	
				脂質	27.5%	
				カルシウム	309mg	
				鉄	2.1mg	
				ビタミン	A	234μgRAE
					B1	0.38mg
					B2	0.52mg
					C	21mg
				食塩相当量	2.3g	
				食物繊維	5.2g	
				マグネシウム	83mg	
				亜鉛	3.1mg	

あき しゅん
秋が旬の
た も の
食べ物

秋は米や根菜類、いも類、果物など、暑から夏の太陽を浴びて育った食材がたくさん出回ります。給食にも登場するので、探してみてくださいね。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)