

姫路市教育委員会

10月20日(月)				10月21日(火)				10月22日(水)				10月23日(木)				10月24日(金)				10月27日(月)			
こ ん だ て	ごはん 牛乳 みそしる さつまいものかきあげ(こめこ) にんじんシシリ			パン 牛乳 こまったださんのシチュー れんこんのトマトに にんじんシシリ			わかめごはん 牛乳 かやくうどん ひきないうり			かんこくまぜごはん 牛乳 きのこのスープ キムチいため			ごはん 牛乳 じゃぶ いかのてんぷら			ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 ひじきのいためサラダ							
	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん				
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ わかめ			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ 牛乳			☐ おしむぎ				
	☐ とうふ			☐ けいにく			☐ うどん			☐ えのきたけ			☐ えのきたけ			☐ けいにく			☐ ぶたにく				
	☐ あぶらあげ			☐ たまねぎ			☐ はくさい			☐ しめじ			☐ エリンギ			☐ せいしゅ			☐ じゃがいも				
	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ しめじ			☐ サラダあぶら			☐ たまねぎ				
	☐ だいこん			☐ じゃがいも			☐ けいにく			☐ とうふ			☐ とうふ			☐ こんにやく			☐ セロリ				
	☐ しめじ			☐ しめじ			☐ しいたけ			☐ さとう			☐ せいしゅ			☐ こんにやく			☐ しょうが				
	☐ はねぎ			☐ セロリ			☐ さとう			☐ せいしゅ			☐ ごまあぶら			☐ しお			☐ サラダあぶら				
	☐ わかめ			☐ サラダあぶら			☐ はねぎ			☐ うすくちしょうゆ			☐ 牛乳			☐ にんじん			☐ ポークスープ				
	☐ みそ			☐ ぎゅうにゅう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ はくさい			☐ たまねぎ			☐ トマト				
	☐ にぼし(だし)						☐ ポークスープ			☐ こいなく			☐ しめじ			☐ はくさい			☐ ウスターソース				
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ えび			☐ こめこ			☐ バター			☐ ぶたにく			☐ えのきたけ			☐ ごま			☐ ガラムマサラ				
	☐ てんぷらこ(こめこ)								☐ だいにん			☐ しめじ			☐ とうふ			☐ パプリカ					
	☐ あぶら			☐ れんこん			☐ だいにん			☐ とうふ			☐ とうふ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいなく				
	☐ にんじん			☐ たまねぎ			☐ にんじん			☐ せいしゅ			☐ チキンスープ			☐ こんにやく			☐ こめこ				
	☐ しお			☐ さやいんげん			☐ しお			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こんにやく			☐ しお				
	☐ こま			☐ にんにく			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ こんにやく			☐ しょうが				
	☐ こまあぶら			☐ オリーブオイル			☐ みすな			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが				
	☐ サラダあぶら			☐ トマト			☐ サラダあぶら			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが				
				☐ チキンスープ			☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが				
				☐ しお			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが				
			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが					
10月28日(火)				10月29日(水)				10月30日(木)				10月31日(金)				10月平均 栄養量 (小学校4年生)							
パン 牛乳 ワンドンスープ(こめこ) ジャーマンポテト チョコクリーム				ごはん 牛乳 こんさいのごまじる さばのたつたあげ				ごはん 牛乳 かんとうに はくさいのにびたし				ごはん 牛乳 わかめスープ いためビビンバ											
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん										
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳										
	☐ ぶたにく			☐ だいにん			☐ ぎゅうにく			☐ とうふ			☐ とうふ										
	☐ もやし			☐ にんじん			☐ さつまあげ			☐ けいにく			☐ けいにく										
	☐ たまねぎ			☐ さといも			☐ うずらたまご			☐ こいなく			☐ せいしゅ										
	☐ にんじん			☐ しお			☐ こんにやく			☐ しめじ			☐ にんじん										
	☐ ほうれんそう			☐ ごぼう			☐ あぶらあげ			☐ エリンギ			☐ たまねぎ										
	☐ ワンドン(こめこ)			☐ あぶらあげ			☐ じゃがいも			☐ わかめ			☐ ごまあぶら										
	☐ うすくちしょうゆ			☐ はねぎ			☐ だいにん			☐ ごま			☐ チキンスープ										
	☐ ポークスープ			☐ ごま			☐ にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ										
☐ しお			☐ みそ			☐ しょうが			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ こしょう			☐ みりん			☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ にぼし(だし)			☐ にぼし(だし)			☐ はくさい			☐ こま			☐ せいしゅ											
☐ たまねぎ			☐ さば			☐ こま			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ ベーコン			☐ しょうが			☐ こま			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ パセリ			☐ こいなく			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ サラダあぶら			☐ でんぶん			☐ あぶらあげ			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ しお			☐ あぶら			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ こしょう						☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ											
☐ チョコクリーム						☐ けずりぶし(だし)			☐ けずりぶし(だし)			☐ けずりぶし(だし)											
																エネルギー				615kcal			
																たんぱく質				23.8g			
																脂質				30.7%			
																カルシウム				304mg			
																鉄				2.0mg			
																ビタミン				A	239μgRAE		
																				B1	0.38mg		
																				B2	0.48mg		
																				C	22mg		
																食塩相当量				2.2g			
																食物繊維				4.7g			
																マグネシウム				78mg			
																亜鉛				3.0mg			

△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

くるみ: 