学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)		
こんだて	もずくどん 「ごはん しもずくどんのぐ 牛乳 みそしる シューマイ	ごはん 牛乳 コーンスープ オムレツのきのこソース バンバンジー	ではん 牛乳 マーボーどうふ コーンキャベツ だいがくいも	ー つきみこんだて ー ごはん 牛乳 すましじる さわらのゆうあんがけ さといものそぼろに	ミニパン 牛乳 ソーススパゲティ ハムステーキ ピクルス	おやこどん [ごはん おやこどんのぐ 牛乳 ツナポテト ごまたくあん		
2	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ミニパン 🍖	□ ごはん		
んだてざいりょ	 ○ とりにく △ しいたけ △ たまねぎ ○ にんじん ○ もずく △ はねぎ △ しょうが □ ごまあぶらせいしゅ うすくちしょうゆ 	 ◆乳 □ □<td> 牛乳 一当 十乳 一当 </td><td> 牛乳 ⇒うふ かまぼこ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ しお うすくちしょうゆけずりぶし(だし)こんぶ(だし) </td><td> ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ ぶたにく ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ はねぎ とんかつソース ウスターソース しお </td><td> ○ たまで ○ とりにく △ たまねぎ ○ にんじん ○ かまぼこ △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん </td>	牛乳 一当 十乳 一当	 牛乳 ⇒うふ かまぼこ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ しお うすくちしょうゆけずりぶし(だし)こんぶ(だし) 	 ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ ぶたにく ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ はねぎ とんかつソース ウスターソース しお 	 ○ たまで ○ とりにく △ たまねぎ ○ にんじん ○ かまぼこ △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん 		
う	みりん □ さとう チキンスープ □ でんぷん ○ 牛乳 □ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ □ じゃがいも	しお こしょう ブレーンオムレツ	○ みそ オイスターソース トウバンジャン さとう こいくちしょうゆ みりん ちゅうかスープのもと ごまあぶら でんぷん △ キャベツ △ とうもろこし	○ さわらしお しお みりん うすくちしょうゆ せいしゅ △ ゆずかじゅう でんぷん ○ とりにく せいしゅ □ さといも		□ でんぷん けずりぶし(だし) ○ 牛乳 □ じゃがいも まぐろのあぶらづけ □ サラダドレッシング △ パセリ しお こしょう		
	△ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ ○ みそ 「にぼし(だし) ○ ポークシューマイ 🌾	○ ささみのあぶらづけ	 デキンハム チキンスープ しお こしょう さつまいも あぶら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごさ ごさ ごま こさ ごま こさ ごま 	△ グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☆ □ さとう みりん □ でんぷん	□ さとう こめず △ レモンかじゅう つぶマスタード	△ たくあん みりん △ こまつな しお □ ごま		
	10月9日(木)	10月10日(金)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 きのこのスープ タッカルビ くきわかめのすのもの	かしわめし 「ごはん 」かしわめしのぐ 牛乳 もずくじる はるさめのごますあえ	パン 牛乳 トマじゃが わふうハンバーグ ひじきスパゲティ	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる コロッケ キャベツのあまずいため	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに あじのしょうゆこうじソース うめあえ	ーしょくいくのひー ではん 牛乳 とうにゅうじる ちくわのカレーあげ れんこんのきんぴら		
-	□ ごはん	□ ごはん	ロパン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん		
<u>ر</u>	〇 牛乳	ひねどり	○ 牛乳 🚔	〇 牛乳	○ 牛乳 💣	○ 牛乳 🖷		
んだてざいりょう	ぶたにく とうかじ えのきたけ エマッシュルーム はねぎ スープ うすむ としょうか しはっちであるがら とりにくソ じゃかいも たまねぎ にらしょうが	○ あぶらあげ にんじん △ ごぼう △ しいたけ こいくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) ○ 牛乳 ○ とうふ かまぼこ ● はみぎ		○ とうふ ○ とうふ ○ あぶらあげ △ かぼちゃ △ たまねぎ ○ わかめ △ はねぎ ○ みそ 「にぼし(だし) □ コロッケ □ あぶら △ キャベツ △ にんじん ○ やきぶた	 ○ とりつくね □ はるさめ △ たけのこ △ しいたけ △ にんじん △ はくさい △ たまねぎ △ はねぎ ○ あつあげ オイスターソース □ ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ □ さとう せいしゅ 	ぶたにく さといも だいこん ごぼう にんじん はねぎ ごまあぶら しろにゅう しろみそ みそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) ちくわ カレーこ		
	□ にんにて、かりん こいく しょうゆ さとう ジャン しお こしょう サラダあぶら ごきがるがら ごもかがめ くきわかめ せんぎんかん だいこん	しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) □ はるさめ △ キャベツ △ きゅうり しお ○ にんじん ○ チキンハム □ ごま	□ サラダあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん □ コーンスターチ □ スパゲティ しお ○ ひじき にんじん △ とうもろごし	□ さとう しお □ ごまあぶら	しおってしょう サラダあぶら サラダあぶら あじ しょうゆこうじ みりん せいしゅ ごとう でんぶん	しお		
	Color	こめず うすくちしょうゆ つ さとう こまあぶら	△ さやいんげん □ サラダあぶら ささくちしょうゆ みりん		△ かんそううめ	□ さとう みりん □ サラダあぶら		



学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 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)				
2	ポークカレーライス パン 「ごはん 牛乳			ごはん		ごはん			ごはん			ケチャップライス 「ごはん					
ん	ポークカレー ブイヤベース				牛乳 ぼっかけうどん			牛乳 みそワンタン		牛乳 なめこじる			L ケチャップライスのぐ				
だて	ちりめんとだいずのいりに きつまいませっぱ			き	チャンプル はりはりづけ			いわしのヤンニョムがけ チンゲンサイのちゅうかいため			かんぴょうのたまごとじ じゃがいものきんぴら			牛乳 ごろごろやさいとチキンのポトフ ごっこ			
	は	くさいとツナのソテー ごはん	-	ロパン	.		ごはん			ごはん	,,,,,,,		17003	_	」のごます ごはん	がいため T	
こ	H	ぶたにく		□ ハグ ○ 牛乳	*		牛乳			牛乳	***	□ ごはん ○ 牛乳	was j	\vdash			
6		じゃがいも		() いか		6	ぎゅうにく		0	ぶたにく		0 633		<u> </u>	こまねぎ		
だって		にんじん		○ えび △ たまねぎ	Ð		こんにゃくしょうが			ワンタンのかわ もやし	*ya	○ ごぼうだん	ご		こんじん マッシュル	ノ ーム	
てざ		グリンピース		△ マッシュルーム			こいくちしょうゆ	*	\triangle	にんじん		△ なめこ△ にんじん			こうもろこ トマトケチ		
		にんにく カレールウ トマトピューレ	**	△ にんじん △ さやいんげん			さとう せいしゅ	*/		はねぎ チキンスープ		△ ねぶかねき○ みそ	Ę"	□ !t	ナラダあん		
b.				△ セロリ △ にんにく			うどん にんじん			みそ ちゅうかスープのもと		○ みそ にぼし(だし)			」お こしょう		
よ		トマトケチャップとんかつソース		△ トマト			しいたけ はねぎ			しお こしょう		△ かんぴょう			Fキンス-	-プ	Æ
う		ウスターソース カレーこ		チキンスープ			うすくちしょうゆ	*		いわし		しお ○ たまご	(3)	-	F乳 こりにく		
		チキンスープしお		コンソメ			けずりぶし(だし)			しお せいしゅ		○ とりにく△ たまねぎ		□ !t	ナラダあん	ŝĩS	
	l_{\Box}	こしょう サラダあぶら		カレーこ しろワインふうちょうみりょう	5	00	ぶたにく あつあげ			でんぷん あぶら		△ にんじん			こんじん ごゃがいも	<u>ا</u> ز	
		牛乳	***	しおこしょう		Δ	もやし			ごま		△ さやいん!: □ さとう	ずん	\triangle \uparrow	こまねぎ		
	Q	いりだいず		○ とりにく			にら かつおぶし		\triangle	ねぶかねぎ ゆずかじゅう		こいくちし		=	Fキンス-		
		ごま		しおしょう			こいくちしょうゆ しお	*		しょうが こいくちしょうゆ	*,	うすくちし みりん	ようゆ 🏻 🦙		ろワインふう! ンお	うよつかりよつ	
		さとう こいくちしょうゆ	· pa	クッキングスパイス しろワインふうちょうみりょう	5		こしょう サラダあぶら			みりん さとう	,	じゃがいも)	\vdash	しょう		
		みりん せいしゅ		さつまいも	<u></u>		ごまあぶら			チンゲンサイ		しお ○ ぶたにく			らやし こら		
		はくさい		△ にんじん △ キャベツ			きりぼしだいこん きゅうり			やきぶた しめじ	•	△ グリンピー□ さとう	-ス		こんじん せんぎりた	いまぼこ	
		まぐろのあぶらづけこめず	•	○ チキンハム △ とうもろこし			しお にんじん			エリンギ ちゅうかスープのもと		うすくちし			さとう うすくちし		*/^
		うすくちしょうゆ	Y	□ サラダドレッシング しお	ブ		うすくちしょうゆ さとう	*/		しお こしょう		こいくちし みりん	ようゆ 🏻 🦙	Ī	_めず	עונגי	γ
		しお こしょう		こしょう			こめず			ごまあぶら		□ サラダあぶ	115		ごま ナラダあご	3ï5	
	1					1		l									
		10月28日(火)		10月29日(水))		10月30日(木)			10月31日(金)					T	000.45	.D.A.E
<u>ح</u>	パンケ	ン		ごはん)		<u></u> まん			<u></u> まん		10月]平均	L	А	230µg	RAE
ん	牛 ク!	ン 乳 リームシチュー 記る		ごはん 牛乳 ばちじる		牛乳フコ	まん 乳 ェジョアーダ		生活はる	まん 礼 るさめスープ		10月		ビタ	T	230µg	
	牛 ク! ウボ	ン 乳 リームシチュー インナーのソースやき イルサラダ		ごはん 牛乳		牛乳 フコ あご	 まん 乳	<u> </u>	生活はるドラ	まん 礼		栄養		1	A B1	0.36	3mg
んだ	牛クリウボか	ン 乳 リームシチュー 記る インナーのソースやき	•	ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや		牛乳フェ	はん 乳 ェジョアーダ つやきたまご		牛乳 はる ドラ れ <i>/</i>	まん 礼 るさめスープ ライカレー		栄養	量	タ	А		3mg
んだてこ	牛クリウボか	ン 乳 リームシチュー 記 インナーのソースやき イルサラダ んきつドレッシング	**	ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために		牛乳フェ	はん 乳 にジョアーダ □ かきたまご ャベツのカレーふうみ		牛乳 はる ドラ れ <i>/</i>	まん 礼 るさめスープ 5イカレー っこんサラダ	HILA	栄養	量	タミ	A B1	0.36	3mg
んだて	牛りウボか□○○	ツ リームシチュー 完全 インナーのソースやき イルサラダ んきつドレッシング パン 牛乳 とりにく	- 1	ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち	*	牛等フェ あませ	はん 乳 にジョアーダ つやきたまご ャベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ		牛乳 はる ドラ れん □ ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	はん 乳 るさめスープ らイカレー いこんサラダ ごはん 牛乳 とりにく はるさめ	NIS	(小学校	養量 (34年生)	タミン	A B1 B2	0.36 0.51 24	6mg I mg
んだてこんだて	牛 ク ウ ボ か 口 〇 〇 口 △	ツ リームシチュー 注 インナーのソースやき イルサラダ んきつドレッシング パン 牛乳 とりにく じゃがいも たまねぎ	- 1	ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ	#	牛打フコ あご キー ロ 〇 ○ ○ ○	はん 乳 にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん		牛乳はできれん □ ○ ○ □ △ △	まん 乳 うさめスープ うイカレー いこんサラダ ごはん 牛乳 とりにく はるさめ しいたけ チンゲンサイ	****	(小学校) エネルギー たんぱく質	全年 617kcal 25.4g	タミン食塩	A B1 B2 C	0.36 0.51 24	Smg Img Img 2.4g
んだてこんだてざ	牛! ク! ウボか □ ○ □ △ △	アリームシチュー 注記 インナーのソースやき イルサラダ かきつドレッシング パン 牛乳 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ	WITH THE PARTY OF	ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ	#	牛打フ あた キャロ 〇 △	はん 乳 にジョアーダ つやきたまご ァベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ		牛乳 はる ドラ れん 〇 〇 〇 〇 〇 △	まん 乳 うさめスープ うイカレー いこんサラダ ごはん 牛乳 とりにく はるさめ しいたけ チンゲンサイ にんじん えのきたけ チキンスープ		栄養 (小学校 エネルギー	全年生) 617kcal	タミン食塩	A B1 B2	0.36 0.51 24	Smg Img Img
んだてこんだてざい	牛! ク! ウボか □ ○ □ △ △	ツ リームシチュー 注 インナーのソースやき イルサラダ んきつドレッシング バン 牛乳 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ バター	- 1	ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ □ しいたけ	***	牛乳フェ あ: キ・1 〇 ○ △ △ ○ □ △	はん 乳 にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ		牛背はでれた □ ○ ○ □ △ △ △	はん 乳 うさめスープ うイカレー いこんサラダ ごはん 牛乳 とりにく はるさめ しいたけ チンゲンサイ にえのきたけ チンドンけん にえのきたけ ラすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと	****	(小学校) エネルギー たんぱく質	全年 617kcal 25.4g	タミン食塩	A B1 B2 C	0.36 0.51 24 2	Smg Img Img 2.4g
んだてこんだてざ	牛! ク! ウボか □ ○ □ △ △	ツ リームシチュー 注 インナーのソースやき イルサラダ んきつドレッシング バン 牛乳 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ バター こめこ 牛乳	WITH THE PARTY OF	ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ △ いたけ うすくちしょうゆ こんぶ(だし)	#	牛乳フェ あが、 キャ 〇 ○ △ △ ○ □	はん 乳にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ポークスープ		牛乳はできれん □ ○ ○ □ △ △ △ △	はん 乳 るさめスープ ライカレー いこんサラダ ごはん 牛乳 とりるさめ しいたけ チンゲンサイ にんじん だんじん チョマンちしょうゆ ちゅうかこフのもと しおう こさまあぶら		栄え (小学校 エネルギー たんぱく質 脂質	617kcal 25.4g 27.0% 316mg	タミン食塩	A B1 B2 C 相当量	0.36 0.51 24 2 5	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいり	牛 ク! ウボかり □ ○ □ △ △ △ □ □ ○	アリームシチュー 注記 インナーのソース やきイルサラダ かきついし マシング パン 牛乳 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ バター こめこ		ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ △ しいたけ うすくちしょうゆ	***	牛乳フェ あ: キ・1 〇 ○ △ △ ○ □ △	はん 乳 にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら		牛等はできれた □ ○ ○□△△△△	はん 乳 るさめスープ ライカレー いこんサラダ ごはん 牛乳 とりにく はるさめ しいたけ チンゲンサイ にえのきたけ チキンズープ うすくちしょうゆ ちゅうか2 フラウもと しお。 ここよあぶら でんぷん		(小学校) エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	を 4年生) 617kcal 25.4g 27.0% 316mg 2.3mg	タミン食塩	A B1 B2 C 相当量	0.36 0.51 24 2 5	Smg Img Img 2.4g
んだてこんだてざいりょ	牛 ク! ウボかり □ ○ □ △ △ △ □ □ ○	アリームシチュー 記記 インナーのソースやき イルサラダ かき イン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン		ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ ○ しいたけ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	***	牛乳フェ あ: キ・1 〇 ○ △ △ ○ □ △	はん にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう		牛は ドラ カル ロ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	はんります はんり はん はん はん はん はん はん はん はん サラダ ではん 中乳 とりにく はるさめ しいたいけ チンゲンサイ にえのきたけ チンサンガン しおしま アンヴェン かっちゅうか こうまあぶら でんぷん ぶたにき にんじん		栄え (小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	を 617kcal 25.4g 27.0% 316mg 2.3mg	タミン食物の一種の過	A B1 B2 C 相当量 減繊維 ネシウム	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛 ク! ウボかり □ ○ □ △ △ △ □ □ ○	アリームシチュー 注記 インナーのソース やきイルサラダ		ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ △ しいたけ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) ○ さけ △ キャベツ △ たまねぎ しめじ	***	牛打っあた。 キャロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロ	はん にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう あがワインふうちょうみりょう しお		年はだれ □ ○ ○□△△△△ □□ ○△△○△	はん 引 5さめスープ 5イカレー いこんサラダ ごはん 牛乳 とりにくはるさめ しいなけけ チンゲンん たいませ、フラウス でんぷん ぶたまなうり、 でんぷん ぶたまなうい。 でんぷん ぶたまない。 ぶたにとき にんじも だいすい。 だいすい。 だいすい。 だいすい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいずい。 だいがずい。 だいずい。 だいがずい。 だいがずい。 だいがいがい。 だいがい。 だいがい。 だいがい。 だいがいがい。 だいがいがい。 だいがいがい。 だいがいがい。 だいがいがい。 だいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが		栄え (小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	を 4年生) 617kcal 25.4g 27.0% 316mg 2.3mg	タミン食物の一種の過	A B1 B2 C 相当量 減繊維 ネシウム	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛! ウボか	リームシチュー ボインナーのソースやき イルサラダ んきつドレッシング ドン 牛乳 とりにく じゃがいも たまねじん パセリ パター こめこ キ乳 スープ コンソメ しお しよう レバーいりチキンフランク トマトケチャップ		ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために ○ 牛乳 ○ 十乳 ○ 十乳 ○ こはん ○ 牛乳 ○ たまねぎ ○ あぶらあげ ○ にんじん △ はねぎ ○ しいたけ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) ○ さけ ~ キャベツ ~ たまねぎ	***	#フあ+ □ ○ ○ △ △ ○ □ △ □ □	はん にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ポークスーフース トマトケチャップ さとう ありワインふうちょうみりょう しお こしょう	100	牛は ドラ ハ 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇	はんり ではん 中乳 とりにく はるさめ アープ ではん 中乳 とりにく はるさめ しいがたけ チンゲンサイ にんじん じん できたけ チャンケンフ マラウ でんぷん がたに できるがら でんぷん ぶたに ときにんじん だいす しょうが しょうが しょうが にくく あかり インふうちょうみりょう		栄え (小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	を 617kcal 25.4g 27.0% 316mg 2.3mg	タミン食物の一種の過	A B1 B2 C 相当量 減繊維 ネシウム	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛! ウボか	リームシチュー ボインナーのソースやき イルサラダ んきつドレッシング ドン 牛乳 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ パター こめこ 牛乳 チキンスープ コンソメ しお こしよう レバーいりチキンフランク		ごはん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ごはん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ にんじん △ はねぎ ○ しいたけ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) ○ さけ キャベッソ △ しもめじ □ サラダあぶら □ サラダあぶら □ ひきう みりん	***	牛打っあた。 キャロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロロ	はん にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ポークス ソース トマトクチャップ さとう あかワインふうちょうみりょう しお こしょう あつやきたまご		年はだれ □ ○ ○□△△△△ □□ ○△△○△	はんり ではん 中乳 とりにくめ しょう でんがし かってん サラダ ではん 中乳 とりにくめ しいがたけ チンゲンサイ にんのきたけ チングン かしょう でんぷん がたに プロション でんぷん がたまねじん がたまねじん だいず しょうが しょうが しょうが アナマトナー・プリン・ファインメートマトナー・プラ		栄え (小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	を 4年生) 617kcal 25.4g 27.0% 316mg 2.3mg 10月27日 に献立】	タミン食物の一種の過	A B1 B2 C 相当量 減繊維 ネシウム	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛! ウボか	プリームシチュー 記されていた できない かっという できない かっという できない できない できない できない できない できない できない できない		ではん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために □ ではん ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ ○ しいたけ うすくぶ(だし) けずりぶし(だし) けずりぶし(だし) ・ たまねぎ ○ とけ ・ たけっすくがにだい) けずりぶし(だし) ・ たまねぎ ○ しいたけっしまうゆ。 こんが(だし) ・ はながし、だけ ・ さけ ・ たまねぎ ・ しからにだし) ・ はかりがいしがし。 ・ こんがしまうゆ。 こんがもだしがし。 ・ こんがしまうしまうしまうしまっか。 こんがしたけっちしまうしまっか。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがいきない。 ・ こんがしまうしまうしまっか。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがしたがし。 ・ ことがしまうしまっか。 ・ こんがしたがし。 ・ こんがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがしたがい。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがし。 ・ ことがし。 ・ ことがし。 ・ ことがし。 ・ ことがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがし。 ・ ことがし。 ・ ことがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがし。 ・ ことがしたがし。 ・ ことがし。 ・ ことがし。	***	牛フあキ □ ○ ○ △ △ ○ □ △ □ □ □ ○	はん 中できたまごった、ツのカレーふうみ ではん 中乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ボークスターソース トマトクチャップ さとう ありりくりふうちょうみりょう しお こしょう あつやきたまご キャベツ ささみのあぶらづけ	100	年はドれ 0 0004444 0044	はんります。 また はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます		(小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	を 4年生) 617kcal 25.4g 27.0% 316mg 2.3mg 10月27日 に献立】	タミン 食物 受証の	A B1 B2 C 相当量 (本) が月が月かり	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛! ク! ウボか □ ○ □ △ △ △ □ □ ○ □ ○ □	リームシチュー エアンナーのソース やき イルカン・ファイル かき にん いっか といっか にん じゃま なじん パセター ためしよ たがし たがり たがり たがり たがり たがし たがり たがり たがし とがし たがし たがし たがし たがし たがし たがし たがし たがし たがし たがし とがし たがし たがし たがし たがし とがし たがし たがし とがし たがし とがし とがし とがし とがし とがし とがし とがし とがし とがし とがし とがし と		ではん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために ○ 牛乳 ○ さはん ○ 牛乳 ○ うかんばち ○ たまねぎ ○ あぶらあげ ○ にんじん △ はねぎ ○ しいたけ うすくぶし(だし) けずりぶし(だし) けずりがし(だし) ○ さけ キャベッソ △ しからがにしい ・ たまねぎ ○ はながしいだけ うすくがにしいけずりがらしているがら ・ とめじ ○ みそ ○ ひじき ○ とりにく	***	キフあキ □ ○ △ △ ○ □ △ □ □ ○ △ △	はん にジョアーダ つやきたまご マベツのカレーふうみ ごはん 牛乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダあぶら ボークスーフース トマトケチャップ さとう ありりインふうちょうみりょう しお こしよう あつやきたまご キャベツ	100	年はだれ □ ○ ○□△△△△ □□ ○△△○△	はんります。 また はん はいか はん はいか はん がいた はん がいた がいます はん はん がいます はん はん がいます はん はん がいます はん		(小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	25.4g 27.0% 316mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg	タミン 食 食 マ 亜 5 一 (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	A B1 B2 C 相 繊維 ウウ ん	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛 ク ウボか □ ○ ○ □ △ △ △ □ □ ○ □ △ △	リームシチュー		ではん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために ○ 牛乳 ○ さはん ○ 牛乳 ○ たまねぎ ○ あがじん △ はねぎ ○ しいたけ うすくがにしい けずりぶし(だし) けずりぶし(だし) ○ さけ ・キャまめじ ○ サヤベねぎ ○ しりラグあぶら ○ ひじき ○ みそ ○ ひじき ○ とりにん	***	キフあキ □ ○ △ △ ○ □ △ □ □ ○ △ △	はん 中で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	100	牛はだされ 0004444 000044 0000	はんり ではん 中乳 といるさい かいましま できない アライカレー ではん 中乳 といるさい サラグ ではん 大手 マング いん かいま		(小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	25.4g 27.0% 316mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 10月27日 10月27日 10月27日 10日報立 10月27日 10日報立 10日報立 10日報立 10日報立 10日報立	タミン 食 食 マ 亜 5 一 (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	A B1 B2 C 相 繊維 ウウ ん	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛 ク ウボか □ ○ □ △ △ △ □ □ ○ □ □ □	プリームシチュー 記されていた できない かっという かっという かっという できない でんしん じんじん		ではん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために ○ 牛乳 ○ さはん ○ 牛乳 ○ たまねぎ ○ あがじたん △ はねぎ ○ しいたけ うすくがにしり けずりぶし(だし) ○ さけ キャまめじ ○ サヤベねぎ ○ しサラグあぶら ○ ひじき ○ みそ ○ ひじき ○ とりにく	***	キフあキ □ ○ △ △ ○ □ △ □ □ ○ △ △	はん 中できたまごった、ツのカレーふうみ ではん 中乳 しろいんげんまめ たまねぎ にんじん ポークフ・シク じゃがいも パセリ サラダあぶら ボークスターケースフ ウスタトケチャップ さとう ありりインふうちょうみりょう しお こしょう あつやきたまご キャベツ ささみのあぶらづけ カレーこ コンソメ	100	牛はドれ 0 0044044 00 044044 000 4	はん 1 5さめスープ 5イカレー ではん 牛乳 とはるいたけけん 1 5 5 4 5 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7		(小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 【おばりころより で で なげりころ	25.4g 27.0% 316mg 2.3m	タミン 食 食 マ 亜 5 一 (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	A B1 B2 C 相 繊維 ウウ ん	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛グ ウボか □ ○ □ △ △ □ □ ○ □ △ △	プリームシチュー 記されていた。 では、		ではん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために ○ 牛乳 ○ トまねらあがら ○ たまねらあがらにないだけ っすんががしいだけ っすんががしだい) けずりぶし(だし) けずりがし(だし) しかきをある ○ とりにしい ○ みそ ○ ひとりにんしん ○ ひとりにんしん ○ ながままるがらいたがらい。 ○ さけべれるじしかラジあがらい。 ○ みそ ○ ひとりにんしん。 ○ ひとりにんじん。 ○ ひとりにんしん。 ○ ひとりにんしん。 ○ ながままる。 ○ ひとりにんしん。 ○ ひとりにんじん。 ○ ひとりにんじん。 ○ ひとりにんしん。 ○ ひとりにんじん。 ○ ひとりにんしん。 ○ こんじん。 ○ こんじん。 ○ こんじん。 ○ こんじん。 ○ こんじん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじんしん。 ○ こんじしん。 ○ こんししん。 ○ こんしん。 ○ こん。 ○ こん		牛等フェあが。 キャーローローローローローローローローローローローローローローローローローローロ	はん 中でいかのカレーふうみ ではん 中乳 しろいんげんまめ たまねざいにん ポークいいも パセクフ・シャンク じゃがリ サラグス フース トマシーカック さとう ありりくいふうちょうみかよう しお こしょう あったまで キャベツ ささみのあぶらづけ カレース カレース カレース カレース あったまで もったい	100	牛はだされ 0004444 000044 0000	はんり はん 中乳 とはる はんしいだけ サンゲン かくり にんじゅう しょうぶん はんしいだけ チンゲン がん はる しいがたけ サンゲン がん しょう でんが しょう でんが しょう でんが しょうがん がた はんじゅう しょうがく しょく もかワイン メター・ファンター・ファンター・ファンター・ファンター・ファンター・ファンター・ファンター・ファンター・ファンカトマー・ファンカー・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン		学を (小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 【 27 ご ご こ な で に こ こ こ こ こ こ で で で で で で で で で で で で	25.4g 27.0% 316mg 2.3m	タミン 食 食 マ 亜 5 一 (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	A B1 B2 C 相 繊維 ウウ ん	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g
んだてこんだてざいりょ	牛グ ウボか □ ○ □ △ △ △ □ □ ○ □ △ △ △ △	プリームシチュー 記されていた できない かっという かっという かっという できない でんしん じんじん		ではん 牛乳 ばちじる さけのチャンチャンや ひじきのいために ○ 牛乳 ○ トまねぎ ○ あぶらあげ ○ にんじん △ はいたけ うすんぶ(だし) けずりぶし(だし) けずりぶし(だし) くさけべねむ ○ とりしいから ○ みそ ○ ひじき ○ とりくわしん ○ こにんじん ○ さけべれる ○ しめじラう みかん ○ みそ ○ こにんじん ○ ことりくわしたし ○ ことりくわしたし ○ こにんじん ○ ことりくわしたし ○ ことりくわしたし ○ こにんじん ○ ことりくわしたし ○ ことりくわしたし ○ こにんじん ○ ことりくわしたし ○ こにんじん ○ こにんじん ○ ことりくわしたし ○ ことりくわしたし ○ こにんじん ○ こにんじん		牛等フェあが。 キャーローローローローローローローローローローローローローローローローローローロ	はん 中でいかのカレーふうみ ではん 中乳 しろいんげんまめ たまねざいにん ポークいいも パセクフ・シャンク じゃがリ サラグス フース トマシーカック さとう ありりくいふうちょうみかよう しお こしょう あったまで キャベツ ささみのあぶらづけ カレース カレース カレース カレース あったまで もったい	100	生ままごれ/ □ ○ ○ □ □ ○ ○ □<	はんり はん 中乳 とはる はんしいだけ サイにん かっという はん はる とめ しいがたけ サイにんのきたけ サイにんのきたけ サイにんのきたけ サイにんのきたけ サイにんのきたけ サイにんのきたけ しょうがん がたまんじん かから しょうがん ぶたまんじん がたまんじん できんがい くっちゅう スタック スタック スタック スタック スタック スタック スタック スタック		(小学校 エネルばく 脂質 カルシウム 鉄 は近日ごより が日ーよっ なが月 28日 - よっ なが月 200 - 100	25.4g 27.0% 316mg 2.3mg 2.3mg 2.3mg 10 し 野ご常 い り、野ご常 い り、野ご常 い り、野ご常 い り、野ご常 い り、野 い り、 い り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、 り、	タミン 食 食 マ 亜 いき 一 ~ ・ ン・今・舎	A B1 B2 C 相 維 から が	0.36 0.51 24 2 5 85 2.9	Smg Img Img 4mg 2.4g 5.2g

