

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和6年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

		10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月7日(月)	10月8日(火)
献立	献	ご飯 牛乳 豆腐汁 お好みかき揚げ だいこんの甘酢サラダ	パン 牛乳 白菜スープ 鶏肉のスパイス揚げ さつまいもサラダ	ご飯 牛乳 さつま汁 焼きさばのみそだれ もやしのごま酢炒め	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ポテトささみカツ こまつなと大豆のサラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ とり天 チャブチェ	ポークカレーライス 牛乳 じゃこ豆 はくさいとツナのサラダ
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ビーマン トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース しょうが にんにく サラダ油 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう
献立	材	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 粉かつお とんかつソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 天ぷら粉 油	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん
	料	<input type="checkbox"/> だいこん 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> さつまいも 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンハム サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> もやし 塩 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> しょうが にんにく うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はるさめ にんじん にら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ みりん
		10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)
献立	献	黒砂糖パン 牛乳 卵スープ 鶏肉のスパイス焼き ジャーマンポテト	ご飯 牛乳 けんちんうどん あじの照り焼き もやしのサラダ	ご飯 牛乳 みそ汁 白身魚のゆず風味 キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 カレー肉じゃが にしの竜田揚げ ごぼうのごまソテー	パン 牛乳 コンソメスープ ホキのパジル揚げ 甘酢ポテトサラダ	ご飯 牛乳 石狩汁 豚肉のしょうが焼き こまつなと大豆の炒め物
	立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> だし <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"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 カレー粉 <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけボール <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 削り節(だし)
献立	材	<input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス サラダ油 ワイン風調味料	<input type="checkbox"/> あじ 清酒 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> すけとうだら 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> にしん角切り <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ホキ ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> パジルピューレ 塩 こしょう 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 豚肉 塩 しょうが 清酒 たまねぎ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん
	料	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> もやし 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうもろこし 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> 大豆 うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和6年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

		10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	
献立	献	ご飯 牛乳 中華スープ 淡路たまねぎコロッケ れんこんの炒め物 ゆずゼリー	ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシューマイ だいこんのピリ辛煮	親子丼 牛乳 豚肉のかわり揚げ ひじきとコーンの炒め煮	ご飯 牛乳 はるさめスープ 白身魚のチリソース ナムル	ご飯 牛乳 みそチゲ 鶏肉の漬け焼き コーンキャベツ	パン 牛乳 豆乳シチュー ハンバーグのソース焼き はくさいのツナソテー	
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ゆずゼリー	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすら卵 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 <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"/> ごま油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 青大豆 <input type="checkbox"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> 金時豆 <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"/> エリンギ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	
献立	献	ご飯 牛乳 関東煮 ウインナーの磯辺揚げ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの有馬焼き キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ABCスープ 揚げ鶏のプロバンス風 じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ガリオライス 青菜炒め	10月平均 栄養量 (中学校)		ピ タ ミ ン A 251μgRAE B1 0.47mg B2 0.56mg C 28mg
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> クラッシュ大豆 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.5% カルシウム 329mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.0g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.4mg	
献立	献	ご飯 牛乳 関東煮 ウインナーの磯辺揚げ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの有馬焼き キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ABCスープ 揚げ鶏のプロバンス風 じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ガリオライス 青菜炒め	10月平均 栄養量 (中学校)		ピ タ ミ ン A 251μgRAE B1 0.47mg B2 0.56mg C 28mg
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> クラッシュ大豆 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.5% カルシウム 329mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.0g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.4mg	
献立	献	ご飯 牛乳 関東煮 ウインナーの磯辺揚げ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの有馬焼き キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ABCスープ 揚げ鶏のプロバンス風 じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ガリオライス 青菜炒め	10月平均 栄養量 (中学校)		ピ タ ミ ン A 251μgRAE B1 0.47mg B2 0.56mg C 28mg
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> クラッシュ大豆 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.5% カルシウム 329mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.0g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.4mg	
献立	献	ご飯 牛乳 関東煮 ウインナーの磯辺揚げ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの有馬焼き キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ABCスープ 揚げ鶏のプロバンス風 じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ガリオライス 青菜炒め	10月平均 栄養量 (中学校)		ピ タ ミ ン A 251μgRAE B1 0.47mg B2 0.56mg C 28mg
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> クラッシュ大豆 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.5% カルシウム 329mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.0g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.4mg	
献立	献	ご飯 牛乳 関東煮 ウインナーの磯辺揚げ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの有馬焼き キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ABCスープ 揚げ鶏のプロバンス風 じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ガリオライス 青菜炒め	10月平均 栄養量 (中学校)		ピ タ ミ ン A 251μgRAE B1 0.47mg B2 0.56mg C 28mg
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> クラッシュ大豆 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.5% カルシウム 329mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.0g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.4mg	
献立	献	ご飯 牛乳 関東煮 ウインナーの磯辺揚げ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの有馬焼き キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ABCスープ 揚げ鶏のプロバンス風 じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ガリオライス 青菜炒め	10月平均 栄養量 (中学校)		ピ タ ミ ン A 251μgRAE B1 0.47mg B2 0.56mg C 28mg
	立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> クラッシュ大豆 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.5% カルシウム 329mg 鉄 2.5mg	食塩相当量 3.4g 食物繊維 6.0g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.4mg	
献立	献	ご飯 牛乳 関東煮 ウインナーの磯辺揚げ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの有馬焼き キャベツとハムのサラダ	パン 牛乳 ABCスープ 揚げ鶏のプロバンス風 じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ ガリオライス 青菜炒め			