

姫路市教育委員会

○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…な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）

くるみ: 

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)			
ごはん 牛乳 みそしる さつまいものかきあげ(こめこ) にんじんシリシリ				パン 牛乳 こまったさんのシチュー れんこんのトマトに コーンキャベツ				わかめごはん 牛乳 かやくうどん ひきないり きんぴらごぼう				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 のりのつくだに				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 ヨーグルト			
☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ にんじん ☐ だいこん ☐ しめじ ☐ はねぎ ☐ わかめ ☐ みそ にぼし(だし) ☐ さつまいも ☐ えび しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら ☐ にんじん しお こしょう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ サラダあぶら				☐ パン ☐ 牛乳 ☐ けいにく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ しめじ ☐ セロリ ☐ サラダあぶら ☐ ぎゅうにゅう しお こしょう ポークスープ こめこ ☐ バター ☐ れんこん ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ さやいんげん ☐ にんにく ☐ オリーブオイル ☐ トマト チキンスープ ☐ さとう ☐ しお うすくちしょうゆ こしょう ☐ キャベツ ☐ とうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ しお こしょう				☐ ごはん ☐ わかめ ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ けいにく ☐ しいたけ ☐ さとう せいしゅ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ ぶたにく ☐ だいこん しお ☐ にんじん ☐ みずな ☐ サラダあぶら ☐ さとう うすくちしょうゆ みりん せいしゅ ☐ ベーコン ☐ さつまあげ ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ ごまあぶら ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん ☐ ごま				☐ ごはん ☐ ぎゅうにく ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ にんじん ☐ たくあん ☐ はねぎ ☐ さとう せいしゅ こいくちしょうゆ ごまあぶら こめず ☐ 牛乳 ☐ えのきたけ ☐ エリンギ ☐ しめじ ☐ とうふ ☐ ベーコン ☐ はねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ しお ☐ こしょう ☐ でんぶ ☐ ごまあぶら ☐ ぶたにく しお こしょう せいしゅ ☐ ごまあぶら ☐ もやし ☐ はくさい ☐ キムチ ☐ にんじん ☐ にら こいくちしょうゆ オイスターソース				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ けいにく ☐ せいしゅ ☐ サラダあぶら ☐ とうふ ☐ こんにやく しお ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ はくさい ☐ ごぼう ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ いか しお こしょう ☐ こむぎこ ☐ てんぷらこ ☐ あぶら ☐ のりのつくだに				☐ ごはん ☐ おしむぎ ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パブリカ こいくちしょうゆ みりん ☐ こめ こしょう ☐ 牛乳 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ ひじき ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング りんご酢 ☐ サラダあぶら ☐ さとう こしょう ☐ ヨーグルト			
こんだてざいりょう				こんだて				こんだて				こんだて				こんだて				10月平均 栄養量 (中学校)			
10月28日(火)				10月29日(水)				10月30日(木)				10月31日(金)				エネルギー				742kcal			
パン 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) ジャーマンポテト けいにくのハニーマスタードソース 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 れんこんのきんぴら				ごはん 牛乳 かんとくに はくさいのにびたし そぼろ				ごはん 牛乳 わかめスープ いためビビンバ きりぼしだいこんのいためナムル				たんぱく質				28.1g			
☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ もやし ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ほうれんそう ☐ ワンタン(こめこ) うすくちしょうゆ ポークスープ しお こしょう ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ ベーコン ☐ パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう ☐ けいにく ☐ はちみつ つぶマスタード こいくちしょうゆ せいしゅ ☐ チョコクリーム				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ さといも しお ☐ ごぼう ☐ あぶらあげ ☐ はねぎ ☐ ごま ☐ みそ ☐ みりん にぼし(だし) ☐ さば ☐ しょうが こいくちしょうゆ ☐ でんぶ ☐ あぶら ☐ ベーコン ☐ れんこん ☐ こんにやく しお ☐ にんじん ☐ えだまめ ☐ ちくわ ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ みりん ☐ ごま ☐ ごまあぶら				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぎゅうにく ☐ さつまあげ ☐ うずらたまご ☐ こんにやく しお ☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ しょうが ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ はくさい ☐ こまつな ☐ あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ しょうが ☐ グリンピース せいしゅ ☐ さとう うすくちしょうゆ				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ けいにく ☐ こいくちしょうゆ せいしゅ ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ぎゅうにく ☐ にんにく ☐ しょうが ごまあぶら ☐ にんじん ☐ もやし ☐ ほうれんそう ☐ はねぎ ☐ ごま ☐ さとう こいくちしょうゆ こめず ☐ ベーコン ☐ きりぼしだいこん ☐ にんじん ☐ にら ☐ ねぶかねぎ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ ごまあぶら ☐ ごま				食塩相当量				2.8g			
食物繊維				5.7g																			
マグネシウム				92mg																			
亜鉛				3.5mg																			