

学校給食献立表(南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	ご飯 牛乳 けんちん汁 焼きさばのみそだれ もやしのごま和え	パン 牛乳 豆乳シチュー 揚げ鶏のメキシカンソース チンゲンサイのソテー	ご飯 牛乳 ばち汁 さつまいものかき揚げ コーンキャベツ	パン 牛乳 コーンスープ ミンチカツ ひじきの炒めサラダ	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 とり天 ナムル	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 鶏肉の漬け焼き 小松菜とたくあんの和え物
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ だいこん ☐ さといも <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ ごま油 うすくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ 大豆 ☐ 青大豆 ☐ 白いんげん豆 ☐ 金時豆 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> 米粉 <input type="triangle"/> 豆乳 <input type="triangle"/> チキンスープ ☐ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ そうめんばち ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし) <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ さつまいも ☐ かえりちりめん 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ チキンハム チキンスープ 塩 こしょう	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> コーンクリーム <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ バター ☐ 牛乳 ☐ 米粉 チキンスープ 塩 こしょう ☐ ミンチカツ ☐ 油 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ひじき ☐ まぐろ油漬け うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏つくね ☐ はるさめ ☐ たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 厚揚げ オイスターソース ごま油 チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう サラダ油 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> 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="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな 塩 にんじん ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ さつまいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ わかめ ☐ みそ 煮干し(だし) ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 <input type="triangle"/> たくあん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> こまつな 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ
献立	☐ さば 塩 <input type="triangle"/> しょうが ☐ 砂糖 ☐ みそ こいくちしょうゆ みりん 清酒 でんぶん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな 塩 ☐ チキンハム ☐ ごま うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ チリパウダー サラダ油 ☐ 豚肉 チンゲンサイ にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油 ☐ 豚肉 チンゲンサイ にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ チリパウダー サラダ油 ☐ 豚肉 チンゲンサイ にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ チリパウダー サラダ油 ☐ 豚肉 チンゲンサイ にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ チリパウダー サラダ油 ☐ 豚肉 チンゲンサイ にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ チリパウダー サラダ油 ☐ 豚肉 チンゲンサイ にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油
献立	アップルパン 牛乳 コンソメスープ あじのカレー揚げ もやしのサラダ	親子丼 牛乳 白身魚の辛味ソース きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 はるさめスープ エスニックチキン りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 カレー肉じゃが きびなごフライ 野菜のソテー	パン 牛乳 えびチャウダー 肉だんごのケチャップ炒め こまつなサラダ	ご飯 牛乳 キムチスープ タッカルビ 茎わかめのきんぴら
献立	☐ パン <input type="triangle"/> ドライアップル ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう ☐ あじ カレー粉 塩 こしょう でんぶん 清酒 油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 塩	☐ ご飯 ☐ 鶏卵 鶏肉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん でんぶん 削り節(だし) ☐ 牛乳 すけとうだら でんぶん 油 根深ねぎ しょうが にんにく 砂糖 こいくちしょうゆ 塩 トウバンジャン ☐ 豚肉 ごぼう 米酢 にんじん こんにゃく ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん サラダ油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ はるさめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぶん ☐ 鶏肉 ☐ サラダ油 にんにく ナンプラー ☐ 砂糖 黒こしょう カレー粉 ☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 塩こんぶ かつおぶし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん カレー粉 サラダ油 ☐ きびなごフライ ☐ ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> もやし ☐ サラダ油 塩 こしょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ えび ☐ バター ☐ 米粉 ☐ 脱脂粉乳 チキンスープ とうもろこし コーンクリーム 塩 こしょう ☐ 鶏つくね ☐ でんぶん ☐ 油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> パプリカ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ 塩 ☐ まぐろ油漬け <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダドレッシング 米酢 辛子粉	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 はくさいキムチ 豆腐 たまねぎ にんじん にら えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 ☐ 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 葉ねぎ たまねぎ しょうが にんにく サラダ油 みりん うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 コチジャン 塩 ごま油 でんぶん ☐ くきわかめ ごぼう 米酢 にんじん 平天 ごま 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん サラダ油

学校給食献立表(南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	一食育の日ー ご飯 牛乳 さといものみそ汁 れんごんのかき揚げ キャベツの甘酢炒め ゆずゼリー			ご飯 牛乳 豆腐汁 さばの照り焼き じゃがいものそばろ煮			秋のカレーライス 牛乳 蒸しシュウマイ 小松菜と大豆のソテー			ご飯 牛乳 中華スープ ハンバーグのきのこソース ツナおから			ご飯 牛乳 きつねうどん じゃこの元気揚げ もやしのごま酢炒め			パン 牛乳 ボークビーンズ ポテトささみカツ マカロニサラダ		
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ さといも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ <input type="triangle"/> ししいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ たまねぎ <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> なす <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 ☐ 米粉 カレー粉 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	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ わかめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ 油揚げ ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ワイン風調味料 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ 大豆 <input type="triangle"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ☐ 砂糖 チキンスープ ☐ サラダ油 塩 こしょう												
献立	<input type="triangle"/> れんごん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ 昆布 ☐ 天ぷら粉 塩 ☐ 油	☐ さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ 牛乳 ☐ ボークシュウマイ <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ チキンハム ☐ 大豆 ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	☐ 鶏豚ハンバーグ エリンギ <input type="triangle"/> えのきたけ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん	☐ ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ごぼう ☐ うの花 塩 <input type="triangle"/> レモン果汁 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 砂糖 チキンスープ ☐ サラダ油 塩 こしょう											
	<input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 米酢 ☐ 砂糖 塩 ☐ ごま油 ☐ ゆずゼリー	☐ 砂糖 みりん 清酒 ☐ でんぷん ☐ サラダ油	☐ 砂糖 みりん 清酒 ☐ でんぷん ☐ サラダ油	☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ うの花 まぐろ油漬け たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> ししいたけ <input type="triangle"/> ごま油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	☐ チキンハム <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 塩 ☐ ごま ☐ サラダ油	☐ マカロニ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> きゅうり ☐ チキンハム ☐ サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう											
材料	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	A	249μgRAE
	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のゆずかおり焼き 小松菜と厚揚げの煮物			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ はるさめサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー							B1	0.45mg
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ	<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油	エネルギー	757kcal	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.0g							
	☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩	☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	脂質	29.4%	食物繊維	6.4g										
献立	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> しめじ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ はるさめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	カルシウム	342mg	マグネシウム	99mg											
	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	鉄	2.6mg	亜鉛	3.2mg											
材料	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	C	30mg
	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のゆずかおり焼き 小松菜と厚揚げの煮物			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ はるさめサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー							B2	0.56mg
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ	<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油	エネルギー	757kcal	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.0g							
	☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩	☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	脂質	29.4%	食物繊維	6.4g										
献立	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> しめじ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ はるさめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	カルシウム	342mg	マグネシウム	99mg											
	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	鉄	2.6mg	亜鉛	3.2mg											
材料	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	C	30mg
	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のゆずかおり焼き 小松菜と厚揚げの煮物			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ はるさめサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー							B2	0.56mg
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ	<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油	エネルギー	757kcal	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.0g							
	☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩	☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	脂質	29.4%	食物繊維	6.4g										
献立	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> しめじ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ はるさめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	カルシウム	342mg	マグネシウム	99mg											
	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	鉄	2.6mg	亜鉛	3.2mg											
材料	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	C	30mg
	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のゆずかおり焼き 小松菜と厚揚げの煮物			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ はるさめサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー							B2	0.56mg
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ	<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油	エネルギー	757kcal	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.0g							
	☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩	☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	脂質	29.4%	食物繊維	6.4g										
献立	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> しめじ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ はるさめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	カルシウム	342mg	マグネシウム	99mg											
	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	鉄	2.6mg	亜鉛	3.2mg											
材料	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	C	30mg
	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のゆずかおり焼き 小松菜と厚揚げの煮物			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ はるさめサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー							B2	0.56mg
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ	<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油	エネルギー	757kcal	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.0g							
	☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩	☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	脂質	29.4%	食物繊維	6.4g										
献立	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> しめじ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ はるさめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	カルシウム	342mg	マグネシウム	99mg											
	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	鉄	2.6mg	亜鉛	3.2mg											
材料	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	C	30mg
	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のゆずかおり焼き 小松菜と厚揚げの煮物			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ はるさめサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー							B2	0.56mg
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ	<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油	エネルギー	757kcal	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.0g							
	☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩	☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	脂質	29.4%	食物繊維	6.4g										
献立	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> しめじ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ はるさめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう 米酢 ごま	カルシウム	342mg	マグネシウム	99mg											
	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	☐ 砂糖 みりん 清酒 塩	鉄	2.6mg	亜鉛	3.2mg											
材料	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	C	30mg
	ご飯 牛乳 とうもろこしのスープ 鶏肉のゆずかおり焼き 小松菜と厚揚げの煮物			ご飯 牛乳 豚汁 あじの香味焼き 大豆の磯煮			パン 牛乳 トマじゃが 鶏肉のスパイス揚げ はるさめサラダ			ご飯 牛乳 ソーキ汁 揚げギョウザ チャンプルー							B2	0.56mg
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ ☐ 豆腐 ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ トマト ☐ サラダ油 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルペースト	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ	<input type="triangle"/> ギョウザ ☐ 油	エネルギー	757kcal	たんぱく質	29.8g	食塩相当量	3.0g							
	☐ 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩	☐ あじ 塩 <input type="triangle"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ ごま ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 でんぷん 油	☐ 焼き豚 ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油	脂質	29.4%	食物繊維	6.4g										
献立	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> しめじ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	☐ ひじき ☐ 大豆 ☐ 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ はるさめ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ サラダドレッシング うすく															