

10月 よていこんだてひょう 物物 関本町学校給食センター

にち	よう 曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			小学校 エネルギー	中学校 エネルギー
にち 日		しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳		あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	たんぱく質	エネルギー たんぱく質 (中学校)
				のっぺいじる				(111%)	(13)
Ι	水	しろごはん 支援学校 中止	WILK	こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だしいりこ たまご	てんぷん さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ	583cal 24.2g	677d 27.0
		人成 1人 1五		とりそぼろ			しょうが	27.28	21.0
				さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ さつまいも	だいこん ごぼう にんじん	E00	070
2	木	ゆかりごはん	MILK	きゅうりのこんぶあえ	ししゃも みそ だしいりこ	こんにゃく	しいたけきゅうり しそ	588 26.5	673 26.8
				やきししゃも	こんぶ		ねぎ	20.0	20.0
		しょくパン		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	パン さとう	たまねぎ にんじん しめじ		
3	金		MILK	アスパラサラダ	チーズ だんご(とりにく)	じゃがいも ジャム	コーン アスパラガス キャベツ	614 23.9	775 27.5
		りんごジャム		にくだんご			ピーマンりんご	20.0	21.0
				さといものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さといも さつまいも	だいこん にんじん えのきたけ	000	757
6	月	むぎごはん	MILK	さつまいもとぶたにくのあまがらいため	とうふ いりこ ぶたにく みそ	さとう ごまあぶら	ねぎ たまねぎ	628 23.2	757 26.3
				じゅうごやだいふく	だしいりこ	だいふく (さつまいも もちごめ)			
				おやこどんぶり	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ さとう でんぷん しらたき	にんじん しいたけ たまねぎ	054	000
7	火	しろごはん	MILK	しらあえ	かまぼことうふ みそ	ごま	ねぎ ほうれんそう はくさい	654 24.2	693 28.4
							えだまめ		
				マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん	000	700
8	水	むぎごはん	MILK	れんこんサラダ	だいず みそ ひじき	でんぷん マヨネーズ	たけのこ しいたけ ねぎ	690 24.8	728 29.2
							れんこん きゅうり にんにく	2 1.0	20.2
		あおなごはん	<u> </u>	てっかに	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん	075	000
7	木	黒小6年 中止	MILK	はるさめのすのもの	あつあげ さつまあげ みそ	あぶら さとう はるさめ ごま	れんこん いんげん しょうが	679 26.2	802 28.6
		<u></u>			たまご		きゅうり しいたけ		
		ココアパン		ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン でんぷん マヨネーズ	コーン たまねぎ にんじん ねぎ	00.1	700
0	金	黒小6年 中止	MILK	ミモザサラダ	チーズ たまご		きくらげ ブロッコリー りんご	684 24.8	789 31.0
				ぷちまるバーグ	ハンバーグ(ぶたにく)	ぷん・パンこ)			
				うおそうめんのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら	えのきたけ にんじん たまねぎ	00.1	7 ^ ·
4	火	むぎごはん	MILK	さといものそぼろに	だしこんぶ かつおぶし とりにく	さといも こんにゃく さとう	ねぎしめじ いんげん	684 24.9	70° 27.9
					あつあげ うおそうめん	でんぷん		2 1.0	
				ポークカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース		7.0
5	水	しろごはん	MILK	シーザーサラダ		カレールー クルトン	レタス きゅうり ピーマン	653 22.4	718
						シーザードレッシング	にんにく		20.0
				かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう	かぼちゃ だいこん にんじん	0.17	070
6	木	むぎごはん	MILK	もやしのおかかあえ	とうふ だしいりこ かつおぶし		えのきたけ ねぎ もやし	617 23.3	673 25.5
				しのだに	みそ とりにく たまご		きゅうり	20.0	20.0
				コンソメスープ	ぎゅうにゅう	パン さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	655	
7	金	きなこあげパン	MILK	コールスローサラダ	ベーコン ヨーグルト	あぶら きなこ	きくらげ きゅうり コーン	22.4	793 28.4
				ヨーグルト			パセリ		
		しろごはん		きしめんじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ めん ごまあぶら	にんじん しめじ ねぎ しょうが	005	70.4
20	月	小 指定休業日	MILK	れんこんとあつあげのいためもの	あぶらあげ あつあげ	さとう ごま	れんこん えだまめ	685 26.1	734 28.6
		中 給食中止			かつおぶし あかみそ			20.1	20.0
		しろごはん	<u></u>	つぼんじる	ぎゅうにゅう とりにくあつあげ	こめ さといも ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	050	770
21	火	中 指定休業日	MILK	なます	ちくわ だしいりこ さば	こんにゃく さとう	だいこん	659 25.7	770 29.1
		十 旧足小采口		さばのしおやき				20.1	
				ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ	057	
22	水	しろごはん	MILK	ごぼうサラダ		ごまドレッシング	エリンギ グリンピース ごぼう	657 23.7	796 28.5
							きゅうり キャベツ にんにく	20.1	20.0
		+\+*\~\\\		はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ むぎ はるさめ あぶら	しょうが たまねぎ にんじん		_
23	木	むぎごはん 柳野 振替休業日	MILK	チンジャオロースー	ぶたにく	でんぷん	たけのこ きくらげ こまつな	617 23.3	749 27.6
		177名 178日 1778日					ピーマン しいたけ	20.0	[- 1.5
			1	ボロネーゼふうパスタ	ぎゅうにゅう	パン さとう	たまねぎ にんじん なす		
		S.1. 52 05		1	I	スパゲティ あぶら	マッシュルーム キャベツ	671 26.1	722 31.9
4	金	ミルクパン (小さいサイズ)	MILK	ツナサラダ	ぶたにく ツナ	1/1/11 aposts	•	1 ८ U. I	۱۰۱۰۶
24	金	ミルクパン (小さいサイズ)	MILK	ツナサラダ	ぶたにく ツナ 		きゅうり にんにく		
24	金	(小さいサイズ)		ツナサラダ きのこのみそしる	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こめ ごま さとう あぶら	きゅうり にんにく しめじ えのきたけ しいたけ		
		(小さいサイズ) しろごはん <mark>柳野 振替休業日</mark>	MILK				- ,	602	
		(小さいサイズ) しろごはん		きのこのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こめ ごま さとう あぶら	しめじ えのきたけ しいたけ	602 21.7	
		(小さいサイズ) しろごはん <mark>柳野 振替休業日</mark>		きのこのみそしる キャベツのあまずあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こめ ごま さとう あぶら	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ	21.7	29.2
7	月	(小さいサイズ) しろごはん <mark>柳野 振替休業日</mark>		きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン	21.7 667	733
7	月	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止	MILK	きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ	21.7	733
7	月	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん	MILK	きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ	21.7 667	733
.7	月	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん		きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ さとう うどんめん	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり	21.7 667 23.7	733 28.8 856
.7	月火	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん	MILK	きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう あげ とりにく	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ さとう うどんめん こめ むぎ さとう でんぷん	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	21.7 667 23.7	733 28.8 856
.7	月火	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん		きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう あげ とりにく	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ さとう うどんめん こめ むぎ さとう でんぷん	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	21.7 667 23.7	733 28.8 856
2.7	月火水	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん むぎごはん 多良木小 中止	MILK MILK	きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん ごまドレサラダ なんかんあげどん チキンなんばん ラビオリスープ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご かつおぶし	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ さとう うどんめん こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら こめ あぶら	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン	21.7 667 23.7 711 29.0	733 28.8 856 35.0
2.7	月火水	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん		きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん ごまドレサラダ なんかんあげどん チキンなんばん ラビオリスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう ベーコン ハム いわし	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ さとう うどんめん こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり レモン	21.7 667 23.7 711 29.0	733 28.8 856 35.0
7 8 9	月火水	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん むぎごはん 多良木小 中止		きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん ごまドレサラダ なんかんあげどん チキンなんばん ラビオリスープ ポテトサラダ いわしのうめに	ぎゅうにゅうわかめとうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう ベーコン ハム いわし ラビオリ(ぶたにく)	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ さとう うどんめん こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ ラビオリ(こむぎこ)	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり レモン えだまめ しそ うめ	21.7 667 23.7 711 29.0 697 28.4	733 28.8 856 35.0
7 8 9	月火水木	(小さいサイズ) しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止 わかめごはん むぎごはん 多良木小 中止	MILK MILK	きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき にくうどん ごまドレサラダ なんかんあげどん チキンなんばん ラビオリスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう ベーコン ハム いわし	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ こめ むぎ さとう うどんめん こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり レモン	21.7 667 23.7 711 29.0 697 28.4	739 29.2 733 28.8 856 35.0 801 30.4 714 30.2

☆<u>乳・卵不使用</u>のベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンを使用しています。

^{*}調味料などの詳しい食材の内容は「食物アレルギー対応予定献立表」でご確認ください。