

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																														
3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																														
	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>白身魚フライ</td><td>秋野菜のラタトゥイユ</td></tr> <tr><td>(温)</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>白身魚のフライ</td><td>ベーコン</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>玉ねぎ</td></tr> <tr><td>ノンエッグタルタル</td><td>さつまいも</td></tr> <tr><td>(小袋)</td><td>しめじ</td></tr> <tr><td>（アンエッグタルタルはクラス</td><td>にんにく</td></tr> <tr><td>ごと袋に入っています）</td><td>なたね油</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td></tr> <tr><td></td><td>トマト缶</td></tr> <tr><td></td><td>トマトケチャップ</td></tr> <tr><td></td><td>ローリエ</td></tr> </table> <p>文化の日</p> <table border="1"> <tr><td>ボロブ</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>ウインナー(チキン)</td><td>赤</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td></td></tr> <tr><td>野菜ブイヨン</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td></tr> </table>	白身魚フライ	秋野菜のラタトゥイユ	(温)	(温)	白身魚のフライ	ベーコン	なたね油	玉ねぎ	ノンエッグタルタル	さつまいも	(小袋)	しめじ	（アンエッグタルタルはクラス	にんにく	ごと袋に入っています）	なたね油		塩		こしょう		トマト缶		トマトケチャップ		ローリエ	ボロブ	(食缶)	ウインナー(チキン)	赤	キャベツ	緑	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	だいこん	緑	鶏ガラスープ		野菜ブイヨン		塩		こしょう		<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>豚丼</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塗ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td></td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table>	豚丼	(食缶)	豚肉	赤	土生姜	緑	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	こんにゃく	黄	塗ねぎ		削り節		さとう		しょうゆ		酒		みりん		かつおだし		なたね油	黄	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>肉団子のシチュー</p> <p>(食缶)</p> <table border="1"> <tr><td>チキンポール</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ホワイトルウ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table>	チキンポール	赤	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	白菜	緑	ブロッコリー	緑	ホワイトルウ	緑	コンソメ	緑	こしょう	緑	なたね油	黄	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>酢鶏</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>緑</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td></tr> </table>	酢鶏	(温)	鶏肉	赤	しょうゆ	黄	酒	黄	こしょう	緑	片栗粉	緑	なたね油	緑	土生姜	緑	にんにく	緑	玉ねぎ	緑	たけのこ	緑	にんじん	緑	ピーマン	緑	なたね油	緑	トマトケチャップ	黄	さとう		酢		塩																																																															
白身魚フライ	秋野菜のラタトゥイユ																																																																																																																																																																																																	
(温)	(温)																																																																																																																																																																																																	
白身魚のフライ	ベーコン																																																																																																																																																																																																	
なたね油	玉ねぎ																																																																																																																																																																																																	
ノンエッグタルタル	さつまいも																																																																																																																																																																																																	
(小袋)	しめじ																																																																																																																																																																																																	
（アンエッグタルタルはクラス	にんにく																																																																																																																																																																																																	
ごと袋に入っています）	なたね油																																																																																																																																																																																																	
	塩																																																																																																																																																																																																	
	こしょう																																																																																																																																																																																																	
	トマト缶																																																																																																																																																																																																	
	トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																	
	ローリエ																																																																																																																																																																																																	
ボロブ	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
ウインナー(チキン)	赤																																																																																																																																																																																																	
キャベツ	緑																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
だいこん	緑																																																																																																																																																																																																	
鶏ガラスープ																																																																																																																																																																																																		
野菜ブイヨン																																																																																																																																																																																																		
塩																																																																																																																																																																																																		
こしょう																																																																																																																																																																																																		
豚丼	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
豚肉	赤																																																																																																																																																																																																	
土生姜	緑																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
こんにゃく	黄																																																																																																																																																																																																	
塗ねぎ																																																																																																																																																																																																		
削り節																																																																																																																																																																																																		
さとう																																																																																																																																																																																																		
しょうゆ																																																																																																																																																																																																		
酒																																																																																																																																																																																																		
みりん																																																																																																																																																																																																		
かつおだし																																																																																																																																																																																																		
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
チキンポール	赤																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
白菜	緑																																																																																																																																																																																																	
ブロッコリー	緑																																																																																																																																																																																																	
ホワイトルウ	緑																																																																																																																																																																																																	
コンソメ	緑																																																																																																																																																																																																	
こしょう	緑																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
酢鶏	(温)																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	赤																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																	
酒	黄																																																																																																																																																																																																	
こしょう	緑																																																																																																																																																																																																	
片栗粉	緑																																																																																																																																																																																																	
なたね油	緑																																																																																																																																																																																																	
土生姜	緑																																																																																																																																																																																																	
にんにく	緑																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
たけのこ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
ピーマン	緑																																																																																																																																																																																																	
なたね油	緑																																																																																																																																																																																																	
トマトケチャップ	黄																																																																																																																																																																																																	
さとう																																																																																																																																																																																																		
酢																																																																																																																																																																																																		
塩																																																																																																																																																																																																		
10	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>ハンバーグ(ケチャップ)</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>ハンバーグ(Y)</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスター・ソース</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>フライドポテト</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>黄</td></tr> <tr><td>から揚げ粉</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>ほうれん草と油揚げのみぞ汁</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>緑</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>緑</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>赤</td></tr> </table>	ハンバーグ(ケチャップ)	(温)	ハンバーグ(Y)	赤	なたね油	黄	トマトケチャップ	黄	さとう	黄	ウスター・ソース	黄	フライドポテト	(温)	じゃがいも	黄	なたね油	黄	小麦粉	黄	から揚げ粉	黄	塩	黄	ほうれん草と油揚げのみぞ汁	(食缶)	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	油揚げ	赤	ほうれん草	緑	だし昆布	緑	削り節	緑	みそ	赤	<p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>焼き込みご飯</td><td>黄</td></tr> <tr><td>焼き込みごはんのもと</td><td></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>きざみうどん(麺)</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>うどん</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>かぼちゃの大ぶり</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>きざみうどん(汁・真)</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>塗ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td></td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td></td></tr> </table>	焼き込みご飯	黄	焼き込みごはんのもと		きざみうどん(麺)	(温)	うどん	黄	かぼちゃの大ぶり	(温)	かぼちゃ	緑	小麦粉	黄	塩	黄	なたね油	黄	きざみうどん(汁・真)	(食缶)	鶏肉	赤	白菜	緑	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	油揚げ	赤	しめじ	緑	塗ねぎ		削り節		だし昆布		みりん		しょうゆ		かつおだし		昆布だし		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>スパイシーチキン</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>黄</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table>	スパイシーチキン	(温)	鶏肉	赤	塩	緑	こしょう	緑	土生姜	緑	にんにく	黄	カレー粉	黄	片栗粉	黄	なたね油	黄	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <table border="1"> <tr><td>白身魚のハニーマスタードソース</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>ホキ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>はちみつ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>粒マスタード</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酢</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レモン果汁(I)</td><td>黄</td></tr> </table>	白身魚のハニーマスタードソース	(温)	ホキ	赤	塩	黄	片栗粉	黄	なたね油	黄	はちみつ	黄	粒マスタード	黄	しょうゆ	黄	みりん	黄	酢	黄	レモン果汁(I)	黄	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>鯛すき</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>黄</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>黄</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>緑</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>黄</td></tr> </table>	鯛すき	(食缶)	鶏肉	赤	玉ねぎ	緑	チンゲン菜	黄	春雨	緑	にんじん	黄	えのき	緑	塩	黄	こしょう	緑	しょうゆ	黄	鶏ガラスープ	黄																																									
ハンバーグ(ケチャップ)	(温)																																																																																																																																																																																																	
ハンバーグ(Y)	赤																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
トマトケチャップ	黄																																																																																																																																																																																																	
さとう	黄																																																																																																																																																																																																	
ウスター・ソース	黄																																																																																																																																																																																																	
フライドポテト	(温)																																																																																																																																																																																																	
じゃがいも	黄																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
小麦粉	黄																																																																																																																																																																																																	
から揚げ粉	黄																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
ほうれん草と油揚げのみぞ汁	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
油揚げ	赤																																																																																																																																																																																																	
ほうれん草	緑																																																																																																																																																																																																	
だし昆布	緑																																																																																																																																																																																																	
削り節	緑																																																																																																																																																																																																	
みそ	赤																																																																																																																																																																																																	
焼き込みご飯	黄																																																																																																																																																																																																	
焼き込みごはんのもと																																																																																																																																																																																																		
きざみうどん(麺)	(温)																																																																																																																																																																																																	
うどん	黄																																																																																																																																																																																																	
かぼちゃの大ぶり	(温)																																																																																																																																																																																																	
かぼちゃ	緑																																																																																																																																																																																																	
小麦粉	黄																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
きざみうどん(汁・真)	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	赤																																																																																																																																																																																																	
白菜	緑																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
油揚げ	赤																																																																																																																																																																																																	
しめじ	緑																																																																																																																																																																																																	
塗ねぎ																																																																																																																																																																																																		
削り節																																																																																																																																																																																																		
だし昆布																																																																																																																																																																																																		
みりん																																																																																																																																																																																																		
しょうゆ																																																																																																																																																																																																		
かつおだし																																																																																																																																																																																																		
昆布だし																																																																																																																																																																																																		
スパイシーチキン	(温)																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	赤																																																																																																																																																																																																	
塩	緑																																																																																																																																																																																																	
こしょう	緑																																																																																																																																																																																																	
土生姜	緑																																																																																																																																																																																																	
にんにく	黄																																																																																																																																																																																																	
カレー粉	黄																																																																																																																																																																																																	
片栗粉	黄																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
白身魚のハニーマスタードソース	(温)																																																																																																																																																																																																	
ホキ	赤																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
片栗粉	黄																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
はちみつ	黄																																																																																																																																																																																																	
粒マスタード	黄																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																	
みりん	黄																																																																																																																																																																																																	
酢	黄																																																																																																																																																																																																	
レモン果汁(I)	黄																																																																																																																																																																																																	
鯛すき	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	赤																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
チンゲン菜	黄																																																																																																																																																																																																	
春雨	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	黄																																																																																																																																																																																																	
えのき	緑																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
こしょう	緑																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																	
鶏ガラスープ	黄																																																																																																																																																																																																	
	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>771</td><td>25.9</td><td>21.1</td><td>2.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	771	25.9	21.1	2.1	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>752</td><td>28.4</td><td>15.4</td><td>2.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	752	28.4	15.4	2.1	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>813</td><td>33.4</td><td>30.9</td><td>3.9</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	813	33.4	30.9	3.9	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>832</td><td>28.6</td><td>24.3</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	832	28.6	24.3	3.1																																																																																																																																																														
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
771	25.9	21.1	2.1																																																																																																																																																																																															
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
752	28.4	15.4	2.1																																																																																																																																																																																															
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
813	33.4	30.9	3.9																																																																																																																																																																																															
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
832	28.6	24.3	3.1																																																																																																																																																																																															
11	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>きざみうどん(麺)</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>うどん</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>かぼちゃの大ぶり</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>きざみうどん(汁・真)</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>塗ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td></td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td></td></tr> </table>	きざみうどん(麺)	(温)	うどん	黄	かぼちゃの大ぶり	(温)	かぼちゃ	緑	小麦粉	黄	塩	黄	なたね油	黄	きざみうどん(汁・真)	(食缶)	鶏肉	赤	白菜	緑	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	油揚げ	赤	しめじ	緑	塗ねぎ		削り節		だし昆布		みりん		しょうゆ		かつおだし		昆布だし		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <table border="1"> <tr><td>ツナとトマトのスパゲティ</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>スパゲティ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ツナ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ウスター・ソース</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマト缶</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>けんちん汁</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>塗ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>けりかけ</td><td></td></tr> <tr><td>昆布と抹茶のけりかけ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>(グラスごと袋に入っています)</td><td></td></tr> </table>	ツナとトマトのスパゲティ	(温)	スパゲティ	黄	ツナ	赤	玉ねぎ	緑	にんじん	緑	ほうれん草	緑	にんにく	緑	濃厚ソース	緑	ウスター・ソース	緑	トマト缶	緑	トマトピューレ	緑	コンソメ	緑	トマトケチャップ	黄	こしょう	黄	さとう	黄	塩	黄	なたね油	黄	けんちん汁	(食缶)	鶏肉	赤	だいこん	緑	豆腐	赤	にんじん	緑	玉ねぎ	緑	塗ねぎ	緑	干しいたけ	緑	だし昆布	緑	トマトピューレ	緑	コンソメ	緑	トマトケチャップ	黄	こしょう	黄	さとう	黄	塩	黄	片栗粉	黄	けりかけ		昆布と抹茶のけりかけ	赤	(グラスごと袋に入っています)		<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <table border="1"> <tr><td>ジャーマンポテト</td><td>(温)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>赤</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>ワンタンスープ</td><td>(食缶)</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にら</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ワンタンの皮</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ガラスープ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏・豚骨スープ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚骨スープ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏だし</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table>	ジャーマンポテト	(温)	じゃがいも	黄	ベーコン	赤	塩	赤	コンソメ	緑	こしょう	緑	なたね油	黄	ワンタンスープ	(食缶)	豚ひき肉	赤	にんじん	緑	もやし	緑	玉ねぎ	緑	にら	黄	ワンタンの皮	黄	ガラスープ	黄	鶏ガラスープ	黄	鶏・豚骨スープ	黄	豚骨スープ	黄	しょうゆ	黄	鶏だし	黄	塩	黄	こしょう	黄	なたね油	黄	<table border="1"> <tr><td>(基本献立)</td><td>だし巻き卵</td></tr> <tr><td>(冷)</td><td>だし巻き卵</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>(Aグループ)</td><td>蒸しコーンシューまい</td></tr> <tr><td>(冷)</td><td>コーンシューまい</td></tr> <tr><td>緑</td><td>緑</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>マカロニサラダ</td><td>(冷)</td></tr> <tr><td>マカロニ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ツナ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>赤</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>エッグケア(小袋)</td><td>黄</td></tr> </table>	(基本献立)	だし巻き卵	(冷)	だし巻き卵	赤	赤	(Aグループ)	蒸しコーンシューまい	(冷)	コーンシューまい	緑	緑	マカロニサラダ	(冷)	マカロニ	黄	きゅうり	緑	にんじん	緑	ゆで塩	赤	ツナ	赤	塩	赤	こしょう	黄	エッグケア(小袋)	黄
きざみうどん(麺)	(温)																																																																																																																																																																																																	
うどん	黄																																																																																																																																																																																																	
かぼちゃの大ぶり	(温)																																																																																																																																																																																																	
かぼちゃ	緑																																																																																																																																																																																																	
小麦粉	黄																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
きざみうどん(汁・真)	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	赤																																																																																																																																																																																																	
白菜	緑																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
油揚げ	赤																																																																																																																																																																																																	
しめじ	緑																																																																																																																																																																																																	
塗ねぎ																																																																																																																																																																																																		
削り節																																																																																																																																																																																																		
だし昆布																																																																																																																																																																																																		
みりん																																																																																																																																																																																																		
しょうゆ																																																																																																																																																																																																		
かつおだし																																																																																																																																																																																																		
昆布だし																																																																																																																																																																																																		
ツナとトマトのスパゲティ	(温)																																																																																																																																																																																																	
スパゲティ	黄																																																																																																																																																																																																	
ツナ	赤																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
ほうれん草	緑																																																																																																																																																																																																	
にんにく	緑																																																																																																																																																																																																	
濃厚ソース	緑																																																																																																																																																																																																	
ウスター・ソース	緑																																																																																																																																																																																																	
トマト缶	緑																																																																																																																																																																																																	
トマトピューレ	緑																																																																																																																																																																																																	
コンソメ	緑																																																																																																																																																																																																	
トマトケチャップ	黄																																																																																																																																																																																																	
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																	
さとう	黄																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
けんちん汁	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
鶏肉	赤																																																																																																																																																																																																	
だいこん	緑																																																																																																																																																																																																	
豆腐	赤																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
塗ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
干しいたけ	緑																																																																																																																																																																																																	
だし昆布	緑																																																																																																																																																																																																	
トマトピューレ	緑																																																																																																																																																																																																	
コンソメ	緑																																																																																																																																																																																																	
トマトケチャップ	黄																																																																																																																																																																																																	
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																	
さとう	黄																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
片栗粉	黄																																																																																																																																																																																																	
けりかけ																																																																																																																																																																																																		
昆布と抹茶のけりかけ	赤																																																																																																																																																																																																	
(グラスごと袋に入っています)																																																																																																																																																																																																		
ジャーマンポテト	(温)																																																																																																																																																																																																	
じゃがいも	黄																																																																																																																																																																																																	
ベーコン	赤																																																																																																																																																																																																	
塩	赤																																																																																																																																																																																																	
コンソメ	緑																																																																																																																																																																																																	
こしょう	緑																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
ワンタンスープ	(食缶)																																																																																																																																																																																																	
豚ひき肉	赤																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
もやし	緑																																																																																																																																																																																																	
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																	
にら	黄																																																																																																																																																																																																	
ワンタンの皮	黄																																																																																																																																																																																																	
ガラスープ	黄																																																																																																																																																																																																	
鶏ガラスープ	黄																																																																																																																																																																																																	
鶏・豚骨スープ	黄																																																																																																																																																																																																	
豚骨スープ	黄																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																	
鶏だし	黄																																																																																																																																																																																																	
塩	黄																																																																																																																																																																																																	
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																	
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																	
(基本献立)	だし巻き卵																																																																																																																																																																																																	
(冷)	だし巻き卵																																																																																																																																																																																																	
赤	赤																																																																																																																																																																																																	
(Aグループ)	蒸しコーンシューまい																																																																																																																																																																																																	
(冷)	コーンシューまい																																																																																																																																																																																																	
緑	緑																																																																																																																																																																																																	
マカロニサラダ	(冷)																																																																																																																																																																																																	
マカロニ	黄																																																																																																																																																																																																	
きゅうり	緑																																																																																																																																																																																																	
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																	
ゆで塩	赤																																																																																																																																																																																																	
ツナ	赤																																																																																																																																																																																																	
塩	赤																																																																																																																																																																																																	
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																	
エッグケア(小袋)	黄																																																																																																																																																																																																	
	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>791</td><td>26.5</td><td>20.9</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	791	26.5	20.9	3.0	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>762</td><td>27.2</td><td>11.6</td><td>3.9</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	762	27.2	11.6	3.9	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>900</td><td>33.4</td><td>32.8</td><td>2.6</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	900	33.4	32.8	2.6	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>801</td><td>33.9</td><td>29.8</td><td>4.4</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	801	33.9	29.8	4.4																																																																																																																																																														
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
791	26.5	20.9	3.0																																																																																																																																																																																															
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
762	27.2	11.6	3.9																																																																																																																																																																																															
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
900	33.4	32.8	2.6																																																																																																																																																																																															
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																																																																																																															
801	33.9	29.8	4.4																																																																																																																																																																																															
	<p>※材料の人荷等により、内容を変更することをご了承ください。</p>																																																																																																																																																																																																	

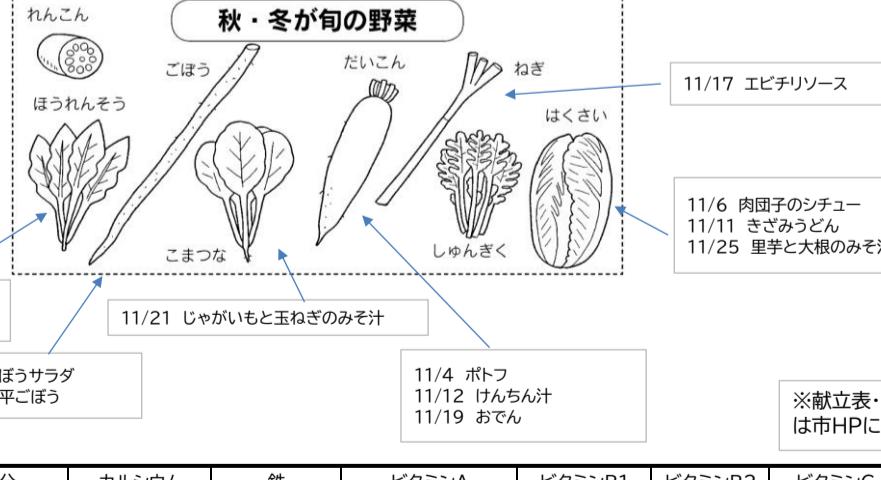
今年度も完食グランプリを開催します

今年度も市内4中学校対抗、完食グランプリを開催します。

期間は11月11日(火)~21日(金)です。詳細はポスター等でお知らせします。

11/10 ほうれん草と油揚げのみぞ汁
11/12 ツナとトマトのスパゲティ

11/20 ごぼうサラダ
11/25 金平ごぼう



※献立表・アレルギー表等の情報
は市HPにも掲載しています。

11月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
泉南市平均摂取量	808	28	23	3.1	311	3.4	210	0.69	0.49	27	4.7
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。
大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

月	火	水	木	金
★ 完食グランプリ 11/17(月)~11/21(金) ★				
17(Bグループ対応)	18(Aグループ対応)	19	20(Cグループ対応)	21
生乳 赤 ご飯 米 黄 あんかけラーメン(麺) 中華めん なたね油 (基本献立) エビチリソース (温) エビフリッター なたね油 土生姜 にんにく 白ねぎ 豆板醤 トマトケチャップ さとう しょうゆ 酒 パブリカ あんかけラーメン (汁・具)(食缶) 焼き豚 にんじん もやし なるとかもぼこ チンゲン菜 ゆで塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ 片栗粉 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	白いとこう&ほうれん草 緑 ご飯 米 黄 ピーフコロッケ (温) ピーフコロッケ なたね油 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラス ごと袋に入っています) (基本献立) 豆腐と卵のみそ汁 (食缶) 豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 わかめ 青ねぎ だし昆布 削り節 みそ ふりかけ おかかふりかけ (クラスごと 袋に入っています) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	生乳 赤 ご飯 米 黄 おでん (食缶) 鶏肉 だいこん こんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし 塩 なたね油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	生乳 赤 ご飯 米 黄 秋野菜カレー (食缶) 豚肉 にんにく 土生姜 カレー粉 にんじん 玉ねぎ さつまいも しめじ グリンピース 鶏ガラスープ カレーフレーク(M) カレーフレーク(N) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	生乳 赤 ご飯 米 黄 豚キムチ (温) 白菜キムチ 豚肉 玉ねぎ にら なたね油 しょうゆ さとう じゃかいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ じゃがいも にんじん ゆで塩 小松菜 だし昆布 削り節 みそ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
828 28.2 22.1 3.3	735 20.1 16.3 2.9	804 26.4 22.4 3.4	852 22.3 22.1 3.0	773 31.8 19.4 3.2
24	25(和食の日献立)	26	27	28
振替休日	生乳 赤 ご飯 米 黄 さばの梅生姜煮 (温) さば(E) 土生姜 梅びしお さとう しょうゆ みりん 酒 里芋と大根のみそ汁 (食缶) だいこん 白菜 にんじん 油揚げ 里芋 だし昆布 削り節 みそ お米のババロア お米のババロア 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	生乳 赤 ご飯 米 黄 金平ごぼう (温) ごぼう にんじん 平天 さとう しょうゆ みりん 酒 なたね油 鶏肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ゆで塩 なたね油 しょうゆ さとう みりん かつおだし 削り節 春巻き (温) 春巻き(S) なたね油 野菜炒め (温) 豚肉 土生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	全校なし	
819 27.1 24.4 3.3	812 25.2 22.4 1.9			



11月は「いい歯の日(11/8)」や「勤労感謝の日(11/23)」や「和食の日(11/24)」などがあります。
食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてください。

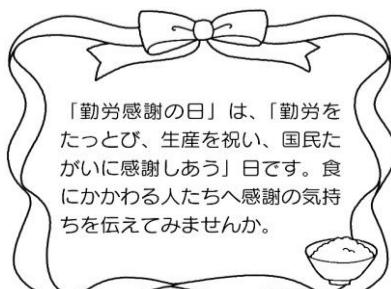


よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

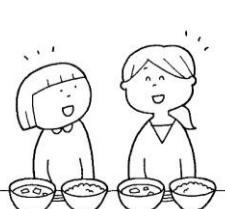


11月23日は勤労感謝の日



「勤労感謝の日」は、「勤労をたとえ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

