					.9月 予		L 1X		ī	も回巾 単倫	岡中学校
	D37		i	献立名				使用食品名			エネルギー
日	曜日	主食・果物等	牛乳	副食		赤 体をつくるもの 緑 体の調子を整えるも					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
00		食パン▲ 〔セルフサンド〕	牛乳▲	オムレツ●	オムレツ●	牛乳▲	人参	にんにく 玉ねぎ	食パン▲	油	E: 869 kca
29	金	[セルノリンド]		キーマカレー▲〔セルフサンド〕	豚肉	わかめ	ピーマン	きゃべつ		カレールウ▲	P: 36.8 g
		->1.1.1	4.51.4	わかめスープ	大豆	4.51 4	.1. 10 ++	±1. ± 11 = 1-±0		<u></u>	F: 35.8 g
1		ごはん	午乳▲	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	牛乳▲	小松菜	まいたけ 玉ねぎ	ごはん でん粉	油	E: 769 kca
1	月	冷凍アップル 郷土食献立		小松菜のオイスターソース炒め	豚肉	煮干し	人参	冬瓜 生椎茸		i i i	P: 31.2 g
		郷土良椒立 ごはん	井回▲	冬瓜のみそ汁	油揚げみそ	上□▲	枝豆	ねぎ 冷凍アップル	~:+/ +	2th	F: 20.8 g
2	火		十孔▲	ししゃもフライ	ししゃもフライ	牛乳▲		玉ねぎ しめじ	ごはん マカロニ	油	E: 789 kca
2	^	梨		さやつき枝豆 ミネストローネ	鶏肉	į	人参 トマト	梨	砂糖	i I	P: 26.5 g F: 21.2 g
		ごはん	什回▲	鯖の甘みそがけ	鯖みそ	牛乳▲	小松菜	生姜 きゃべつ	ごはん でん粉	油	E: 779 kca
3	水		+ 46 =	小松菜と切干大根のひたし	卵●	→孔▲	人参	切干大根 玉ねぎ	上新粉 砂糖	/ ^四 白ごま	P: 33.5 g
3	\/\	地場産品献立	1	豆腐のかきたま汁●	卵●網豆腐	プのの月リッ	入步	切下入板 玉ねさ	工利切 珍福	ロニエ	F: 24.0 g
		ごはん	生到▲	いかと大豆のごまがらめ■	いか■	牛乳▲	ブロッコリー	玉ねぎ もやし	ごはん でん粉	油	E: 803 kg
4	木	21270	T-71.	ボイル野菜	大豆	T-76.	人参	黒きくらげ ねぎ	上新粉 砂糖	/ ¹¹¹ 白ごま	P: 30.7 g
7	713			ワンタンスープ	豚肉	! !	ハッ	mc(91) 18C	じゃが芋 ワンタン	1100	F: 20.7 g
		米粉入りパン▲	生到 ▲	なっぱコロッケ▲	なっぱコロッケ▲	牛乳▲	ブロッコリー	コーン きゃべつ	米粉入りパン▲	油	E: 821 kca
5	金		1 70-	ひじきサラダ	318477	ひじき	, , , ,	もも・パイン・りんご缶	砂糖 りんごゼリー	一 白ごま	P: 26.3 g
·				フルーツポンチ				バナナ	寒天 サイダー		F: 24.3 g
		ごはん	牛乳.▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め	豚肉	牛乳▲	赤しそ粉	にんにく 生姜 胡瓜	ごはん しらたき	油	E: 767 kca
8	月			ごましそ和え	油揚げ	煮干し	南瓜	きゃべつ 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	P: 30.3 g
٦	ĺ			南瓜のみそ汁	みそ			えのきたけ ねぎ		白ごま	F: 21.5 g
		ごはん	牛乳▲	鰯のトマトソースがけ	鰯	牛乳▲	トマト	玉ねぎ にんにく	ごはん でん粉	油	E: 843 kca
9	火			ブロッコリーサラダ	鶏肉		・・・ ブロッコリー	胡瓜コーン	上新粉 砂糖	<u> </u>	P: 32.4 g
-				野菜スープ	74, 1		人参		じゃが芋	 	F: 27.3 g
		ごはん	牛乳▲	鯖の塩焼き	無	牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜	ごはん		E: 777 kca
10	水			変わり漬け	油揚げ	わかめ		たくあん 生姜		! !	P: 35.2 g
				大根とわかめのみそ汁	みそ	煮干し		大根 えのきたけ			F: 25.6 g
		ごはん	牛乳▲	厚焼き卵●	厚焼き卵●	牛乳▲	人参	コーン 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油	E: 842 kca
11	木			ひじきの炒め煮	鶏肉 大豆	ひじき			じゃが芋 こんにゃく		P: 31.1 g
				じゃが芋のそぼろ煮	油揚げ 豚肉	! }			でん粉	! ! !	F: 22.8 g
		食パン▲	牛乳▲	ガーリックチキン	鶏肉 大豆	牛乳▲	枝豆	にんにく 胡瓜	食パン▲ 砂糖	油	E: 817 kca
12	金			豆いろいろサラダ	ひよこ豆	調理用牛乳▲	人参	玉ねぎ コーン	じゃが芋 マカロニ	マーガリン▲	P: 38.2 g
				コーンチャウダー▲	ベーコン	脱脂粉乳▲			小麦粉		F: 27.7 g
15	月		1		•	敬老の日	. 🌞	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	•	Γ	
	.1.	ごはん	牛乳▲	えびシューマイ●■	えびシューマイ●■		人参	胡瓜 生姜 にんにく	ごはん 春雨	ごま油	E: 804 kca
16	火			春雨のごま酢和え	豚肉 赤みそ	わかめ		干し椎茸 玉ねぎ	砂糖 でん粉	白ごま	P: 27.9 g
		->,±,	4.51.4	麻婆豆腐	絹豆腐	4.11	12>	たけのこ ねぎ		油・ボル・4	F: 21.1 g
17	-ال-	ごはん カスタードプリン● ▲	午孔▲	鮭のちゃんちゃん焼き▲	鮭 みそ	牛乳▲	ピーマン	玉ねぎ きゃべつ	ごはん 砂糖	マーガリン▲	
17	八	カスタートノリン・		もやしのひたし	鶏肉 大豆		人参	胡瓜 もやし	カスタードプリン●▲	ш	P: 37.4 g
		ごはん	什回▲	カレースープ 高岡野菜の五目あんかけ丼	ほき	牛乳▲	人会 未パプロカ	生姜 しめじ 玉ねぎ 生椎茸	ごはん でん粉	油	F: 18.7 g E: 778 kca
12	木		+ 46 =	面画す来の五百のんがり 弁 茹でブロッコリー	卵●	十孔▲ ヨーグルト▲	ブロッコリー	黒きくらげ	上新粉 砂糖	/III	P: 31.1 g
10	71	高岡食19丼献立	•			J ///-	7 1 7 1 7	無こくりい	上初初 珍福	! !	
					給	1	ほうわん.苗				E · 20 8 ~
10			牛到 ▲	かきたまスープ● ウインナー	絹豆腐 ウインナー	牛乳.▲	ほうれん草 ブロッコリー	胡瓜 もやし	2/3⊐ッペパン▲	油	F: 20.8 g E: 816 kca
19	金	2/3コッペパン▲	牛乳▲	ウインナー	ウインナー	牛乳▲ 青のり粉	ブロッコリー	胡瓜 もやし 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 蒸し中華麺	油	E: 816 kca
19	金	2/3コッペパン▲	牛乳▲			牛乳▲ 青のり粉	ブロッコリー 人参	胡瓜 もやし 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 蒸し中華麺	油	E: 816 kca P: 30.9 g
וט	金	2/3コッペパン▲		ウインナー カラフル和え	ウインナー	į.	ブロッコリー			油油	E: 816 kca
22		2/3⊐ッペパン▲		ウインナー カラフル和え 焼きそば	ウインナー豚肉	青のり粉	ブロッコリー 人参 黄パプリカ	玉ねぎ きゃべつ	蒸し中華麺	油	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g
		2/3⊐ッペパン▲		ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮	ウインナー 豚肉 がんもどき	青のり粉 牛乳▲	ブロッコリー 人参 黄パプリカ	玉ねぎ きゃべつ	蒸し中華麺 ごはん 砂糖	油	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca
	月	2/3コッペパン▲ ごはん		ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉	青のり粉 牛乳▲	ブロッコリー 人参 黄パプリカ	玉ねぎ きゃべつ	蒸し中華麺 ごはん 砂糖	油	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g
22	月	2/3コッペパン▲ ごはん	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋	油	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g
22	月火	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋	油白ごま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g
22	月火	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 秋野菜のかき揚げ●	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ 大豆 卵●	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲	ブロッコリー 人参 黄パブリカ 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ごはん さつま芋	油白ごま油	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g
22	月火	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 *** 秋野菜のかき揚げ● 青菜のごまひたし	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ ・・・・・ 大豆 卵● 鶏肉	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲	ブロッコリー 人参 黄パブリカ 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ごはん さつま芋	油白ごま油	E: 816 koa P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 koa P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 koa P: 25.9 g F: 22.2 g
22	月火水	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参 黄パブリカ 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ごはん さつま芋	油白ごま油白ごま	E: 816 koa P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 koa P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 koa P: 25.9 g F: 22.2 g
22 23 24	月火水	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油白ごま油白ごま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca
22 23 24 25	月火水木	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しブルーン	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 *** 秋野菜のかき揚げ● 青菜のごまひたし 五目うどん わかさぎの南蛮漬け 納豆和え	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ 大豆 卵● 鶏肉 油揚げ わかさぎ 納豆 鶏肉 油揚げ	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ごはん さつま芋 小麦粉 干しうどん ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油白ごま油白ごま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g
22 23 24	月火水木	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しブルーン	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ************************************	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 トラカル草 ほうれん草 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ *** ・** ・** ・** ・** ・** ・** ・** ・** ・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ごはん さつま芋 小麦粉 干しうどん ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油白ごま油白ごま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g
22 23 24 25	月火水木	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しプルーン	牛乳▲ 牛乳▲ 牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 トラカル草 ほうれん草 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ** 玉ねぎ ごぼう きゃべつ しめじ 干し椎茸 ねぎ きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しブルーン コーン バナナ レーズン	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油白ごま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g E: 804 kca
22 23 24 25 26	月火水木金	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しブルーン	牛乳▲ 牛乳▲ 牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	青のり粉 4乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ カーグルト▲ 牛乳▲ 刻み昆布	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油白ごま油白ごま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g E: 804 kca P: 31.9 g F: 22.5 g
22 23 24 25	月火水木金	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しプルーン	牛乳▲ 牛乳▲ 牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ さるめ削り 牛乳▲ さるめ削り 牛乳▲ さんし昆布	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにやく さつま芋 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油白ごま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g E: 804 kca P: 31.9 g F: 22.5 g E: 845 kca P: 26.1 g
22 23 24 25 26	月火水木金	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しプルーン コッペパン▲	牛乳▲ 牛乳▲ 牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 みそ ・ 豆肉 油揚げ ・ カル	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ たし昆布 だいつお	プロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ *** *** *** *** *** *** ***	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにやく さつま芋 ではん さつま芋 小麦粉 干しうどん ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 コッペパン▲ じゃが芋 砂糖 ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油白油でまま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g E: 804 kca P: 31.9 g F: 22.5 g E: 845 kca P: 24.8 g F: 22.5 g
22 23 24 25 26	月火水木金月	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しブルーン コッペパン▲ ごはん	牛乳▲ 牛乳▲ 牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウイカ か 内 が んもどき 豚肉 みそ ・ 豆 ・ 頭 ・ 園 ・ 調 ・ 一 ・ 一 ・ 豆 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 三 ・ 一 ・ 一 ・ 三 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 三 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ 方るめ削り 牛乳▲ カーブルト▲ 牛乳▲ たし昆布 花かつお 牛乳▲	ブロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油白油油油油油油	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g E: 804 kca P: 31.9 g F: 22.5 g E: 845 kca P: 26.1 g F: 23.4 g E: 810 kca
22 23 24 25 26	月火水木金月	2/3コッペパン▲ ごはん 減量ごはん 地場産品献立 ごはん 干しブルーン コッペパン▲ ごはん	牛乳▲ 牛乳▲ 牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウインナー 豚肉 がんもどき 豚肉 みそ ・ 豆肉 油揚げ ・ カル	青のり粉 牛乳▲ 茎わかめ 秋分の日 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ うるめ削り 牛乳▲ たし昆布 だいつお	プロッコリー 人参 黄パプリカ 人参 ほうれん草 ほうれん草 人参	玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ ねぎ *** *** *** *** *** *** ***	蒸し中華麺 ごはん 砂糖 こんにやく さつま芋 ではん さつま芋 小麦粉 干しうどん ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 コッペパン▲ じゃが芋 砂糖 ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油白油でまま	E: 816 kca P: 30.9 g F: 30.7 g E: 779 kca P: 26.9 g F: 19.7 g E: 816 kca P: 25.9 g F: 22.2 g E: 841 kca P: 34.8 g F: 19.7 g E: 804 kca P: 31.9 g F: 22.5 g E: 845 kca P: 24.8 g F: 22.5 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■