令和7年度 10月のこんだてひょう

保谷第二小学校

			保谷第二小学			字校
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
	秋の香りごはん	╛	鶏肉	精白米,さつまいも,米油,三温糖	にんじん, しめじ, 干し椎茸	569 kca
	いかの香味焼き		いか, みそ		しょうが, にんにく, ねぎ	26.4 g
水	ひっつみ(岩手県)		鶏肉,油揚げ	白玉粉, 薄力粉	だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	
	みかん				みかん	<u> </u>
	柏パン			ショートニングパン		568 kca
-	白身魚のオーロラソースかけ	0	ホキ,調理用牛乳	でんぷん, 米粉, 米油, 三温糖	玉葱、にんにく	24. 2 g
^	グリーンサラダ			米油,三温糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン	米油	キャベツ, 玉葱, にんじん, セロリー, こまつな	
2	わかめとジャコのご飯	0	わかめごはんの素,ちりめんじゃこ	精白米, 白ごま		599 kca 25.9 g
金	卵焼き		豚肉、たまご	米油,三温糖	玉葱,ほうれんそう,にんじん,干し椎茸	
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, みそ	米油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
	栗ご飯	4		精白米,もち米,くり,黒ごま		609 kca
	焼きししゃも	0	ししゃも			25.1 g
7	すまし汁		かまぼこ		たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
	お月見団子		きな粉	さつまいも,薄カ粉,上白糖,グラニュー糖		
7	アップルシナモントースト	_		食パン, はちみつ, ソフトタイプマーガリン	りんごジャム,りんご	596 kcal 21.0 g
火	スイートポテトサラダ	0	ツナ	さつまいも、米油	にんじん, きゅうり, 玉葱	
	かぶのチャウダー		鶏肉,粉チーズ,調理用牛乳	じゃがいも,薄力粉,バター,米油	にんじん, かぶ, 玉葱, パセリ	
	ご飯	0		精白米		697 kcal 24.7 g
U	サバのサクサク揚げ		さば	でんぷん, 米油, 三温糖, 白ごま, パン粉	しょうが	
ĸ	磯あえ		あおさ		ほうれんそう, はくさい, 水菜, にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	
n	けんちんうどん	0	鶏肉,油揚げ	冷凍ゆでうどん,米油,こんにゃく,さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, しめじ, ねぎ	546 kca 22.8 g 598 kca
9 ★	大豆とレンコンの炒り煮		さつま揚げ、大豆、刻み昆布	米油, 三温糖	にんじん,れんこん,さやいんげん	
	鬼まんじゅう			さつまいも,薄カ粉,三温糖		
	かやくごはん		鶏肉	精白米, 米油, 三温糖	たけのこ, にんじん, ごぼう, さやえんどう	
IO 金	生揚げのそぼろ煮	0	生揚げ, 鶏肉	じゃがいも,米油,三温糖,でんぷん,ごま油	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, こまつな	26.4 g 564 kca 23.7 g
	みそ汁		豆腐, 乾燥わかめ, みそ		だいこん, ねぎ	
	すき焼き丼		豚肉,焼き豆腐	精白米, しらたき, 米油, 三温糖, でんぷん	にんじん, はくさい, ねぎ	
4 火	すまし汁	0	かまぼこ	焼きふ	たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
	柿	1			かき	
	ポークカレーライス		豚肉	精白米, 押麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, プルーンピューレ	677 kca 19.8 g 679 kca 28.0 g
15 1k	にんじんサラダ	0	ツナ	白ごま, 米油	にんじん, レモン, らっきょう甘酢漬け	
,,,	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
	勝浦タンタンメン風つけめん		豚肉, かつお粉	中華めん, 米油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ, ほうれんそう, 干し椎茸	
16 木	バンバンジーサラダ	0	鶏肉	緑豆はるさめ、三温糖、白ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, ブラックマッペ もやし	
-11	きなこ蒸しパン		調理用牛乳,きな粉,甘納豆	オヤツイン, バター		
	中華菜飯		豚肉	精白米, もち米, 米油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こまつな	647 kca
17 金	春雨スープ	0	鶏肉	米油,緑豆はるさめ	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きくらげ, キャベツ, ほうれんそう	20.1 g
17	ごま大学		調理用牛乳	白玉粉, さつまいも, 上白糖, 白ごま, 米油		
	→ 4⊏			精白米		583 kca 27.9 g
	ご飯		生鮭,みそ	米油, バター, 三温糖	キャベツ, 玉葱, にんじん, えのきたけ, しめじ	
		0	工			
月	こ販 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁	0	鶏肉,豚肉,豆腐,たまご	でんぷん	玉葱, しょうが, はくさい, にんじん, ねぎ, こまつな, 干し椎茸	
月	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁	0	鶏肉,豚肉,豆腐,たまご		マッシュルーム, にんじん, 玉忽, ホールトマト,	587 kca
月 21	鮭のちゃんちゃん焼き			でんぷん 精白米, 米粒麦, ソフトタイプマーガリン, 米油 じゃがいも, 三温糖	マッシュルーム, にんじん, 玉葱, ホールトマト, ホールコーン, 青ピーマン, 赤ピーマン	-
月 21	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンバラヤ 白インゲン豆のスープ		鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉	精白米, 米粒麦, ソフトタイプマーガリン, 米油	マッシュルーム, にんじん, ±忽, ホールトマト, ホールコーン, 青ビーマン, 赤ビーマン セロリー, にんじん, 玉葱	587 kca 22.3 g
月 21	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンバラヤ		鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖	マッシュルーム, にんじん, 玉葱, ホールトマト, ホールコーン, 青ビーマン, 赤ビーマン セロリー, にんじん, 玉葱 りんご	22.3 g
21 人	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンバラヤ 白インゲン豆のスープ りんご	0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ	精白米, 米粒麦, ソフトタイプマーガリン, 米油	マッシュルーム, にんじん, 玉葱, ホールトマト, ホールコーン, 青ビーマン, 赤ビーマン セロリー, にんじん, 玉葱 りんご	22. 3 g 655 kca
月 21 火 22	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム素	0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油	マッシュルーム, にんじん, 玉葱, ホールトマト, ホールコーン, 青ビーマン, 赤ビーマン セロリー, にんじん, 玉葱 りんご	22.3 g
21 人	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト	0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも	マッシュルーム, にんじん, 玉葱, ホールトマト, ホールコーン, 青ビーマン, 赤ビーマン セロリー, にんじん, 玉葱 りんご 玉葱, にんじん, はくさい, クリームコーン, パセリ ホールコーン	22.3 g 655 kca 23.2 g
11人 22 大 23	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯	0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖	マッシュルーム, にんじん, 玉葱, ホールトマト, ホールコーン, 青ピーマン, 赤ピーマン セロリー, にんじん, 玉葱 りんご 玉葱, にんじん, はくさい, クリームコーン, パセリ ホールコーン にんじん, しょうが, えのきたけ	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca
11人 22 大 23	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 干草焼き	0	鶏肉、豚肉、豆腐、たまご ウインナー、鶏肉 ベーコン、豚肉、白いんげんまめ 鮭、調理用牛乳、生クリーム、ダイスチーズ 鶏肉、油揚げ 鶏肉、干ひじき、たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄力粉、バター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、 ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう	22.3 g 655 kca 23.2 g
月 21 火 22 水 23	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 干草焼き さつま汁	0	鶏肉、豚肉、豆腐、たまご ウインナー、鶏肉 ベーコン、豚肉、白いんげんまめ 鮭、調理用牛乳、生クリーム、ダイスチーズ 鶏肉、油揚げ 鶏肉、干ひじき、たまご 鶏肉、みそ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄力粉、バター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、 ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれん。そう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、たんじく、たんしん、本意、アッケャク・もやし、	22.3 g 655 kca 23.2 g 624 kca 28.6 g
月 11火 22水 23木 24	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 干草焼き さつま汁 みそラーメン	0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭. 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、バター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油	マッシュルーム、にんじん、主急、ホールトマト、 ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g
月 21火 22水 23木 24	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 干草焼き さつま汁 みそラーメン テンベと芋の甘辛	0	鶏肉、豚肉、豆腐、たまご ウインナー、鶏肉 ベーコン、豚肉、白いんげんまめ 鮭、調理用牛乳、生クリーム、ダイスチーズ 鶏肉、油揚げ 鶏肉、干ひじき、たまご 鶏肉、みそ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄力粉、バター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく	マツュルーム、にんしか、主急・ホールトマト、ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうか、にんにく、にんしん、土葱、ファックマットもやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン	22.3 g 655 kca 23.2 g 624 kca 28.6 g
月 21火 22水 23木 24金	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 干草焼き さつま汁 みそラーメン テンベと芋の甘辛 みかん	0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭. 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖	マツュルーム、にんしか、主急・ホールトマト、ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうか、にんにく、にんしん、土葱、ブラヴマットもやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g
月 11 人 12 水 13 木 14 金 17	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ	0 0	親肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄力粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖	マツュルーム、にんじん、主急・ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、エ葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにく、にんしん、土葱、ブッグマハ もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g
月 11 人 12 水 13 木 14 金 17	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ	0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 下ンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぷん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、バター、米油 三温糖、黒ごま	マツュルーム、にんしか、主急・ホールトマト、ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうか、にんにく、にんしん、土葱、ブラヴマットもやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g
月 11人 22水 3木 24金 77	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト	0 0	親肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、バター、三温糖、ソーダクラッカー	マツュルーム、にんじん、主急・ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、エ葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにく、にんしん、土葱、ブッグマハ もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ	22. 3 g 655 kcz 23. 2 g 624 kcz 28. 6 g 598 kcz 24. 8 g 569 kcz 21. 3 g
ヨー1 と 2 と 3 た 4 全 7 ヨ	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯	0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぷん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、バター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、工葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにく、にんしん、土意、ファクヤット もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが	22. 3 g 655 kcz 23. 2 g 624 kcz 28. 6 g 598 kcz 24. 8 g 569 kcz 21. 3 g
月 11	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの簡煮	0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 下ンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、バター、三温糖、ソーダクラッカー	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうか、にんにて、にんしん、塩葱、ファクパケト もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが	22. 3 g 655 kcz 23. 2 g 624 kcz 28. 6 g 598 kcz 24. 8 g 569 kcz 21. 3 g
月 11	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの簡煮 かぶとキャベツの香味あえ	0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぷん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、バター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、 セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、工ぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんじて、にんしん、塩葱、ファクパケト もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが しょうが、ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	22. 3 g 655 kcz 23. 2 g 624 kcz 28. 6 g 598 kcz 24. 8 g 569 kcz 21. 3 g
月 11	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの簡煮 かぶとキャベツの香味あえ 根菜みそ汁	0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぷん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 三温糖	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、 セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんじて、にんしん、塩葱、ファクダマケ もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが しょうが、ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	22. 3 g 655 kcz 23. 2 g 624 kcz 28. 6 g 598 kcz 24. 8 g 569 kcz 21. 3 g 620 kcz 25. 7 g
目 11 人 12 水 13 木 14 金 17 目 18 火	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの簡煮 かぶとキャベツの香味あえ 根菜みそ汁 野沢菜チャーハン	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぷん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、バター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 素白米、米油、ごま油、三温糖	マッシュルーム、にんじん、主急、ホールトマト、 ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうか、にんにて、にんしん、 塩葱、ファッグマケ もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが しょうが、ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g 569 kca 21. 3 g 620 kca 25. 7 g
月 11 人 12 水 13 木 14 金 17 月 18 火 19	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの筒煮 かぶとキャベツの香味あえ 根菜みそ汁 野沢菜チャーハン ワンタンスープ	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、バター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 素白米 精白米、米油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、ワンタンの皮	マッシュルーム、にんじん、主急、ホールトマト、 ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうか、にんにて、にんしん、 塩葱、プラウダマケ もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが しょうが、ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸 きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラウママケ もやし	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g 569 kca 21. 3 g 620 kca 25. 7 g
月 11人 12水 13木 14金 17月 18人 19	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの筒煮 かぶとキャベツの香味あえ 根菜みそ汁 野沢菜チャーハン ワンタンスープ キャロットゼリー	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, 干ひじき, たまご 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 素白米、米油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、ワンタンの皮 三温糖	マッシュルーム、にんじん、主急、ホールトマト、 ホールコーン、青ビーマン、赤ビーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうか、にんにて、にんしん、 塩葱、ファッグマケ もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが しょうが、ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸	22. 3 g 655 kcz 23. 2 g 624 kcz 28. 6 g 598 kcz 24. 8 g 569 kcz 21. 3 g 620 kcz 25. 7 g 570 kcz 21. 4 g
月 11火 12k 13木 14金 7月 8火 9k	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの筒煮 かぶとキャベツの香味あえ 根菜みそ汁 野沢菜シスープ キャロットゼリー ご飯	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご 豚肉	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 精白米、米油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、ワンタンの皮 三温糖 精白米、ボカー、アンタンの皮 三温糖	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにて、にんしん、玉葱、ファックマット もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸 きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラックマッパ もやし にんじん、れッグジュース	22. 3 g 655 kci 23. 2 g 624 kci 28. 6 g 598 kci 24. 8 g 569 kci 21. 3 g 620 kci 25. 7 g 570 kci 21. 4 g
月 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの筒煮 かぶとキャイツの香味あえ 根菜みチン・フントゼリー ご飯 タッカルビ	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, みそ 豚肉, みそ 下ンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご 豚肉, かまぼこ, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 三温糖 精白米、米油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、ワンタンの皮 三温糖 精白米 三温糖 精白米 三温糖 ボ油、ごま油、アンタンの皮 三温糖 精白米 三温糖	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにく、にんしん、生意、ファックマケ もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸 きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラックマァゲ もやし にんじん、れッグジュース	22. 3 g 655 kcz 23. 2 g 624 kcz 28. 6 g 598 kcz 24. 8 g 569 kcz 21. 3 g 620 kcz 25. 7 g 570 kcz 21. 4 g
月 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの筒煮 かぶとキャベツの香味あえ 根菜みそ汁 野沢菜シスープ キャロットゼリー ご飯	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご 豚肉	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 精白米、米油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、ワンタンの皮 三温糖 精白米、ボカー、アンタンの皮 三温糖	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにて、にんしん、玉葱、ファックマット もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸 きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラックマッパ もやし にんじん、れッグジュース	22. 3 g 655 kci 23. 2 g 624 kci 28. 6 g 598 kci 24. 8 g 569 kci 21. 3 g 620 kci 25. 7 g 570 kci 21. 4 g
月 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 30木	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペと芋の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの筒煮 かぶとキャイツの香味あえ 根菜みチン・フントゼリー ご飯 タッカルビ	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, みそ 豚肉, みそ 下ンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご 豚肉, かまぼこ, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 三温糖 精白米、米油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、ワンタンの皮 三温糖 精白米 三温糖 精白米 三温糖 ボ油、ごま油、アンタンの皮 三温糖 精白米 三温糖	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにく、にんしん、生意、ファックマケ もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸 きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラックマァゲ もやし にんじん、れッグジュース	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g 569 kca 21. 3 g 620 kca 25. 7 g 570 kca 21. 4 g 639 kca 23. 8 g
7 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 31木 31	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそラーメン テンペム サンペン サンペン サンペン ボゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまの筒煮 かぶとキャベツの香味あえ 根菜みチャーハン ワンタットゼリー ご飯 タッカルビ 中華コーンス やボンマット 中華パン かぼちゃっ		鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, みそ 豚肉, みそ 下ンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご 豚肉, かまぼこ, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 三温糖 精白米、ボ油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、ワンタンの皮 三温糖 精白米。三温糖 精白米、三温糖 精白米、ボ油、ごま油、三温糖 米油、ごま油、アンタンの皮 三温糖 精白米、三温糖	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにく、にんしん、生意、ファックマケ もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸 きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラックマァゲ もやし にんじん、れッグジュース	22. 3 g 655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g 569 kca 21. 3 g 620 kca 25. 7 g 570 kca 21. 4 g 639 kca 23. 8 g
月 21火 22水 23木 24金 27月 28火 29水 30木 31	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子汁 ジャンパラヤ 白インゲン豆のスープ りんご セサミトースト マカロニのサーモンクリーム煮 コーンポテト 子狐ご飯 千草焼き さつま汁 みそうと等の甘辛 みかん 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スクエアスイートポテト ご飯 さんまとキャイツの香味あえ 根菜みチャーハン ワンタット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0 0 0	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご ウインナー, 鶏肉 ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ 鮭, 調理用牛乳, 生クリーム, ダイスチーズ 鶏肉, 油揚げ 鶏肉, みそ 豚肉, みそ テンペ 豚肉 干ひじき, くきわかめ, ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご さんま 油揚げ, 豆腐, みそ 豚肉, かまぼこ, たまご 豚肉, かまぼこ, たまご	精白米、米粒麦、ソフトタイプマーガリン、米油 じゃがいも、三温糖 食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、白ごま マカロニ、オリーブ油、薄カ粉、パター、米油 じゃがいも 精白米、もち米、三温糖 三温糖、米油 さつまいも、こんにゃく 蒸し中華めん、米油 でんぶん、米油、じゃがいも、三温糖 スパゲティ、パター、米油 三温糖、黒ごま さつまいも、パター、三温糖、ソーダクラッカー 精白米 三温糖 精白米、ごま油、ワンタンの皮 三温糖 精白米。ごま油、ワンタンの皮 三温糖 精白米。ごま油、オ油、さつまいも、トッポギ でんぷん	マッシュルーム、にんじん、主意、ホールトマト、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン セロリー、にんじん、玉葱 りんご 玉葱、にんじん、はくさい、クリームコーン、パセリ ホールコーン にんじん、しょうが、えのきたけ にんじん、玉葱、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、にんにく、にんしん、生意、ファックタット もやし、 キャベツ、ねぎ、ホールコーン みかん たけのこ、にんじん、こねぎ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、のざわな漬、干し椎茸 きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラックマッパ もやし にんじん、れかがジュース	655 kca 23. 2 g 624 kca 28. 6 g 598 kca 24. 8 g 569 kca 21. 3 g 620 kca 25. 7 g 570 kca 21. 4 g 639 kca 23. 8 g 661 kca

ランチタイム 🌣 🕫 🚳



10A*

令 和 7年 9月30日 西東京市立保谷第二小学校 吝 藤 境 栄

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。10月は1 年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理 には注意が必要です。食事からしつかりと栄養をとって、風邪に負けない体を つくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、 月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝しま す。旧暦で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事とし て親しまれてきました。今年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



今月の給食目標は、

「栄養を考えて食べよう」です。秋の味覚が店頭にたくさん並んでいます。今の時期 においしい食べ物からいろいろな栄養を とって、体の抵抗力を高め、風邪に負けな い体をつくりましょう。

~10月の給食より~

- 🍲 6日 ・・・【お月見団子】10月6日は、「中秋の名月」十五夜です。さつまいもを使ったお団子を作ります。
- 16日 ・・・【勝浦タンタンメン風つけめん】千葉県勝浦市の勝浦タンタンメンを給食用にアレンジします。
- ☆24日 ・・・【テンペと芋の甘辛】テンペは、インドネシアの伝統的な発酵食品です。
- 27日 ・・・【スクエアスイートポテト】クラッカーを土台にした、四角いスイートポテトを作ります。
- ☆28日 ・・・【さんまの筒煮】さんまがおいしい季節です。旬のさんまを煮魚にします。



貧血を防ぐ!食生活のポイン



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれてい ます。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、 ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期 で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人はとくに貧血になりやすいため、 食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの?·······

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。





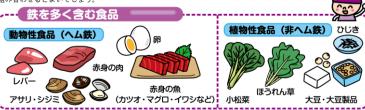




★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。





きのこレンジャー参上









きのこにはどんな種類があるか、 調べてみましょう。

今月の地場食材

小松菜・かぶ

