

食育の日「すがたをのびる食べ物」			ごはん はっ酵乳(ジョア)			コッペパン 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん はっ酵乳(アシドミルク)		
19			20			21			22			23		
ごはん 牛乳 大豆の発芽みそ汁 おさかなフライ みかん白玉 のり佃煮			ごはん はっ酵乳(ジョア) いも煮 かき揚げ スタミナ納豆			コッペパン 牛乳 さつまいもの豆乳シチュー 鶏肉の照り焼き キャベツのごまサラダ リンごジャム			ごはん 牛乳 わかめスープ しゅうまい デジブルコギ スティックチーズ			ごはん はっ酵乳(アシドミルク) 焼きうどん おさかなナゲット セルフひじきごはん おさつチップ		
ごはん 精白米	95		ごはん 精白米	90		コッペパン コッペパン(小麦80g)	1こ	小麦・乳	ごはん 精白米	90		ごはん 精白米	90	
牛乳	1本	乳	はっ酵乳(ジョア)	1本	乳	牛乳	1本	乳	牛乳	1本	乳	はっ酵乳(アシドミルク)	1本	乳
大豆の発芽みそ汁	13	鶏肉 細切れ	いも煮	26	豚	普通牛乳	13	豚	わかめスープ	32.5	鶏	冷凍うどん	58.5	小麦
鶏肉 細切れ	19.5	豆腐	豆腐	45.5	里芋	カットウインナー	26	さつまいも	なるど	10.4	豚肉	はっ酵乳(アシドミルク)	32.5	豚
厚揚げ(小)	13	豆	大根	26	こんにやく	さつまいもペースト	6.5	玉ねぎ	乾燥わかめ	0.39	キャベツ	粉太ソース	32.5	粉太
ミニがんとどき	26		白菜	19.5	人参	玉ねぎ	6.5	人参	白菜	19.5	鶏	鶏肉 細切れ	58.5	小麦
人参	13		ささがきごぼう	13	しめじ	しめじ	6.5	人参	人参	13	粉かつお	ウスターソース	4.29	豆・豚・ワゴ
小松菜	7.8	豆	濃口しょうゆ	9.36	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	9.36	豆	淡口しょうゆ	4.55	小麦・豆	濃口ソース	2.21	
赤みそ	7.8		砂糖	3.9	砂糖	砂糖	3.9	豚	食塩	0.65	食塩	食塩	0.13	
削り節	3.25		みりん	3.12	みりん	みりん	3.12	水	しょうまい(18g)	3こ	小麦・豆・鶏・豚	しょうまい	0.03	
だし昆布	0.13		日本酒	1.3	日本酒	日本酒	1.3	水	デジブルコギ	3こ	小麦・豆・鶏・豚	なつね油	0.65	
水	143		削り節	0.65	水	水	117	水	豚肉	39	豚	おさかなナゲット(20g)	2こ	
おさかなフライ	1こ	小麦・豆	かき揚げ	4	小麦・豆	鶏肉の照り焼き	65	鶏	玉ねぎ	32.5	小麦・豆	セルフひじきごはん	26	鶏
おさかなフライ(50g)	4		かき揚げ(50g)	4		鶏肉 細切れ	濃口しょうゆ	1.56	人参	6.5	人参	干しひじき	1.82	
揚げ油	1		揚げ油	4		砂糖	砂糖	1.17	青ねぎ	3.9	青ねぎ	人参	2.6	小麦・豆
みかん白玉	39	豆	みりん	5.85	小麦・豆	みりん	0.39	片栗粉	冷凍おろししょうが	0.33	小麦・豆	濃口しょうゆ	2.08	
白玉団子(加糖)	26		濃口しょうゆ	2.6		片栗粉	0.39	砂糖	冷凍おろししょうが	0.33	小麦・豆	濃口しょうゆ	1.56	
みかん(缶詰)レトルト	1.3		砂糖	0.39	ゴマ	砂糖	4.55	水	濃口しょうゆ	2.73	ゴマ	砂糖	0.26	
砂糖	1.3		片栗粉	0.39		キャベツのごまサラダ	まぐろ油漬	10	日本酒	0.65	ゴマ	みりん	4.81	
水			スタミナ納豆	32.5	鶏豆	キャベツ	20	人参	スティックチーズ(10g)	1こ	乳	おさつチップ	1こ	
のり佃煮(10g)	1こ	小麦・豆	鶏ひき肉	10.4	豆	キャベツ	5	白すりごま				おさつチップ(5g)		
			挽きわり納豆	6.5		人参	1	練りごま						
			青ねぎ	3.9		食酢	0.13	淡口しょうゆ						
			冷凍おろししょうが	0.13	小麦・豆	砂糖	1.95	食塩						
			冷凍おろししょうが	0.39		砂糖	0.03	オリブ油						
			濃口しょうゆ	0.01		りんごジャム	りんごジャム(15g)	1こ						
			日本酒	1.3										
			ナリハワダー	0.01										
			ごま油	0.65										
			水	1.3										
1材料 (kcal)	813		1材料 (kcal)	781		1材料 (kcal)	865		1材料 (kcal)	744		1材料 (kcal)	804	
たんぱく質(g)	29.8		たんぱく質(g)	28.2		たんぱく質(g)	44.4		たんぱく質(g)	37.4		たんぱく質(g)	29.4	
脂質(g)	21.5		脂質(g)	20.7		脂質(g)	35.6		脂質(g)	25.9		脂質(g)	17.9	

<お知らせ>
 ○加工食品等は、「学校給食用半製品の材料」に原材料を記載しています。アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認ください。
 ○年間を通じて使用する調味料や加工食品等については、配合内容を一覧にして、各学校園に配布しています。必要とされる方は、学校園、もしくは、学校給食センターまで申し出ください。
 ○食材、原材料、加工品に「いくら・えび・かに・くるみ・そば・落花生」は使用していませんが、同一ラインで製造されている場合があります。
 ○給食で使用する「海藻類、小魚類、貝類」は、えび、かに等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。
 ○10月に使用するお米は、青森県産の「まっしぐら」です。



ホームページ



Instagram

今月の給食で使用している旬の食材
 人参・チンゲン菜・水菜・さつまいも・里芋
 しいたけ・しめじ・じゃがいも・さんま・いちじく・りんご