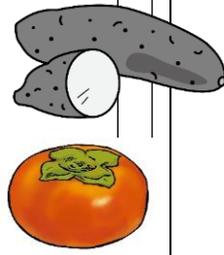
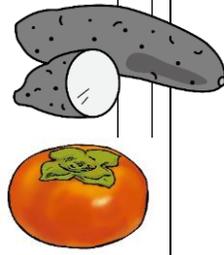
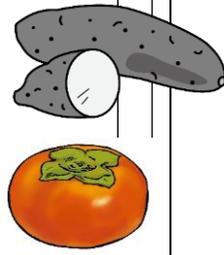
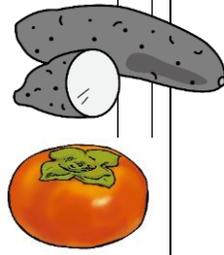
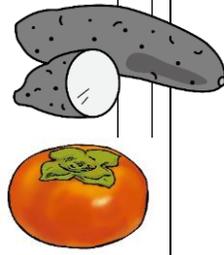
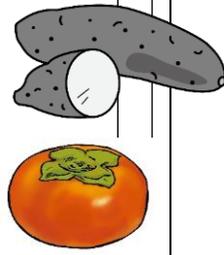




給食場	5年生	5年生	5年生	5年生	4年生	4年生	4年生	4年生	4年生	4年生	6年生(11/1も)	31日(火)
日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	秋の遠足 (お弁当の日)
献立名	じゃことあさりの炒飯 ビーフンサラダ ニラとわかめのスープ ファイバーヨーグルト鉄	ハヤシライス フレッシュレタス入りマカロニサラダ 牛乳	<b>岩手県</b> ごはん 鯖の塩焼き キノコとさつま芋の焼きビーフン 八杯汁	ごはん 鶏の和風だしから揚げ 鉄分たっぷりひじきサラダ 里芋とごぼうのスープ	ごはん 鯖の幽庵焼き 高野豆腐の炊き合わせ じゃがいもとワカメのみそ汁	NEG丸ロール60g 秋のクリームグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと大豆のトマトスープ 牛乳	あんかけ焼きそば ブロッコリーとしめじのオニオンスライス炒め わかめとトマトの中華卵スープ	さつまいもごはん 豚の生姜炒め ほうれん草の白和え じゃがいもとわかめのみそ汁 柿	<b>十三夜</b> ごはん 赤魚のバター焼きボン酢がけ ちくわとピーマンの金平 揚げとかぼちゃのみそ汁 白玉団子のきな粉がけ	ハロウィンメニュー ターメリックライス ハロウィンパンキンカレー カラフルサラダ 牛乳 パンキンババロア2023		
材料名および使用量 (g)	にんにく 0.05 * あさり 18 ちりめんじゃこ 5 万能ねぎ 3 * 卵液 35 鶏ガラスープの素 0.5 濃口しょうゆ 1.2 こしょう 0.02 塩 0.2 ごま油 1 精白米 74 * 白ごま 0.8 らっきょう 3 ビーフン 5 * ハム 3 こまつな 10 きゅうり 5 にんじん 6 コーン・冷凍 3 穀物酢 2.6 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1 ごま油 0.7 * 豆腐 15 豚ミンチ 8 にら 2 カットわかめ 0.7 塩 0.2 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 2.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 130 ごま油 0.5 * ヨーグルト 1こ	精白米 70 豚バラ 45 玉ねぎ 40 にんじん 25 * マッシュルーム 10 ブイヨン 3.3 * ハヤシルー 10 * ビーフシチュールー 10 赤ワイン 3 砂糖 1 * クリンピース(冷凍) 0.9 水 110 * マカロニ 8.5 にんじん 8 きゅうり 6 レタス 3 * ハム 3 * マヨネーズ 8.6 塩 0.27 こしょう 0.02 * 牛乳 1本	精白米 67 * さば40g(低) 1切 * さば60g(高) 1切 塩 0.6 酒 0.4 レモン 1/10 ビーフン 8 さつまいも 30 しめじ 1 豚バラ 20 玉ねぎ 8 キャベツ 15 ごま油 1.3 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.2 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 * しいたけ 3 * 豆腐 15 やまいも 10 三つ葉 2 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 みりん 1 水 130 だしの昆布 0.3 かつお節 1.04	精白米 67 鶏もも肉 75 酒 2.76 おろししょうが 0.3 にんにく 0.34 濃口しょうゆ 0.2 だし 4 * 小麦粉 3.24 コーンスターチ 3.24 塩 0.06 こしょう 0.02 なたね油 5 レタス 5 こまつな 8 にんじん 10 ひじき 2 みそ 5 * 牛乳1L 2 みりん 3 砂糖 1.8 濃口しょうゆ 4 ごま油 1.4 * すりごま 3 里芋(水煮) 20 ささがきごぼう 15 カットわかめ 0.5 ブイヨン 1 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 濃口しょうゆ 0.14 みりん 0.8	精白米 67 * さわら 50 砂糖 2.7 みりん 5 濃口しょうゆ 10 酒 5 ゆず果汁 2.7 ブロッコリー 10 * 高野豆腐 1/3 豚バラ 20 こんにゃく(板) 20 大根 30 にんじん 20 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.6 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 * じゃがいも 15 わかめ 0.5 * 豆腐 15 白菜 10 かつお昆布だし 140 みそ 10	* NEG丸ロール60g 1こ 豚ミンチ 20 * 豆プラス 2.5 玉ねぎ 20 * しめじ 5 * マッシュルーム 3 さつまいも 30 * ミニペンネ 8 サラダ油 0.5 * 牛乳1L 60 * ホワイトソース 20 コーンスターチ 2 水 50 パセリ・乾 0.01 ブロッコリー 35 コーン・冷凍 5 砂糖 0.5 塩 0.1 ワインビネガー 0.4 薄口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.3 * キャベツ 10 * 大豆(水煮) 8 にんじん 1.5 鶏ガラスープの素 1.5 塩 1 こしょう 0.02 * ホールトマト 18 オリーブ油 1 * 牛乳 1本	* 中華めん(ゆで) 130 豚バラ 50 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 にんにく 0.02 にら 2 にんじん 16 白菜 30 玉ねぎ 15 かまぼこ 7 * しいたけ 5 鶏ガラスープの素 2.5 酒 6.5 砂糖 2.6 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 コーンスターチ 2.6 ごま油 2 味ポン 2 ブロッコリー 42.5 しめじ 10 サラダ油 0.5 * オニオンスライス 4 * カットわかめ 0.5 玉ねぎ 8 ホールトマト 20 卵液 18 土生姜 1.5 水 120 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5	精白米 62 さつまいも 20 塩 0.9 酒 1.1 豚バラ 62 玉ねぎ 30 にんじん 10 長ネギ 10 おろししょうが 3.5 にんにく 0.5 濃口しょうゆ 9.35 みりん 5 酒 3 コーンスターチ 2.5 * 豆腐(木綿) 25 ほうれん草 20 にんじん 10 ひじき 0.2 ごま油 2 みりん 2 濃口しょうゆ 2 塩 0.1 * マヨネーズ 0.05 * じゃがいも 15 水 0.5 万能ねぎ 0.5 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 * 柿 1/4	精白米 67 ターメリック 0.1 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 鶏ももまぎれ 50 かぼちゃ 30 玉ねぎ 25 にんじん 6 * ちくわ 10 ピーマン 8 ささがきごぼう 25 にんじん 8 サラダ油 0.5 塩 0.1 * カレールウ 12 水 85 レッドキャベツ 10 にんじん 8 ブロッコリー 30 コーン・冷凍 2.5 オリーブ油 7 レモン(果汁) 8 砂糖 0.18 塩 0.45 こしょう 0.0 オレガノ 0.0 * 牛乳 1本 * パンキンババロア2023 1こ			
エネルギー	501kcal	754kcal	534kcal	598kcal	516kcal	559kcal	497kcal	628kcal	618kcal	712kcal		
学年	中学年											
備考			美味しく八杯おぼど(たくさん)おかわりしてしまおうから、はちはいじる	ひじきは鉄分とカルシウムが豊富。大豆と食べると吸収UP	<旬>さつまいも、きのこと	<旬>さつまいも、かき						
色別	赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの	黄:黄色の食品...熱や力になるもの	緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの	*:アレルギー								

