

17	木	カレーライス フレンチサラダ ポイルウインナー 豆腐と白菜のスープ	ぶたもも ロースハム 木綿豆腐 ウインナーソーセージ	精白米 ジャがいも 調合油 押麦	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい しょうが	牛乳 人参の煮物	牛乳 スイートポテト	570 20.0 1.5	625 21.5 1.7
18	金	もやしラーメン ししゃものゴマ揚げ トマト ブロッコリーのお浸し フルーツ	ぶたロース 鶏卵 ししゃも生干し かつお節	中華めん 薄力粉 パン粉 いらごま 大豆油	はくさい りょくとうもやし いら 長ねぎ トマト ブロッコリー フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 ラスク	542 24.3 1.4	584 27.6 1.4
19	土	ゆかりごはん 鮭の照り焼き 酢の物 トン汁	さけ 淡色辛みそ ぶたもも 木綿豆腐	精白米 砂糖 いらごま じゃがいも 調合油	ゆかり 長ねぎ りょくとうもやし きゅうり 塩わかめ こまつな だいこん ごぼう にんじん	牛乳 バナナ	牛乳 マカロニのきな粉和え	495 23.4 1.2	581 27.3 1.4
21	月	炊き込みご飯 豚肉の塩麴焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁 フルーツ	鶏ひき肉 油揚げ ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 砂糖 米こうじ 砂糖 調合油 さつまいも	ごぼう ほんしめじ 切干しだいこん にんじん 長ねぎ フルーツ	牛乳 スティックきゅうり	牛乳 ワンタンスープ	514 21.8 1.2	607 25.1 1.4
22	火	ベーグル 魚のホイル焼き ほうれん草とコーンのソテー 白菜のクリームスープ	ホキ ベーコン 鶏もも 普通牛乳	ベーグル 無塩バター 調合油	たまねぎ ほんしめじ にんじん キャベツ コーン缶詰粒 ほうれん草 はくさい ぶなしめじ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ミックスピラフ	506 24.9 1.2	605 28.9 1.6
24	木	スパゲティミートソース 野菜サラダ にんじんグラッセ スープ	ぶたひき肉 牛ひき肉 まぐろ水煮缶詰	スパゲティ 薄力粉 調合油 砂糖 無塩バター	たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ トマトホール缶詰 レタス キャベツ きゅうり にんじん パセリ セロリー コーン缶詰粒	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 メロンラスク	534 21.1 1.6	640 24.8 1.6
25	金	ごはん 鶏のきじ焼き なすとピーマンの味噌炒め 吉野汁 フルーツ	若鶏もも 淡色辛みそ 生揚げ	精白米 いらごま 調合油 砂糖 さといも 板こんにやく 片栗粉	なす 青ピーマン たまねぎ だいこん にんじん 乾しいたけ 長ねぎ こまつな みずな フルーツ	牛乳 南瓜のきな粉かけ	牛乳 大学芋	543 18.3 1.0	576 18.0 1.1
26	土	豚丼 みそ汁 キャベツのお浸し フルーツ	ぶたもも 淡色辛みそ 削り節	精白米 砂糖 さといも しらたき	たまねぎ なめこ エリンギ 長ねぎ しゅんぎ みずな キャベツ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 五平もち	506 18.3 1.4	575 19.8 1.6
28	月	きのこうどん ささ身の磯辺揚げ 干草漬け フルーツ	油揚げ 鶏ささ身 パルメザンチーズ 鶏卵	ゆでうどん 大豆油 薄力粉 パン粉	ほんしめじ えのきたけ 生しいたけ まいたけ 長ねぎ みずな あおのり キャベツ きゅうり にんじん フルーツ	牛乳 さつま芋のグラッセ	牛乳 大根菜ご飯	552 23.9 1.2	572 28.0 1.5
29	火	カレーライス フレンチサラダ ポイルウインナー 豆腐と白菜のスープ	ぶたもも ロースハム 木綿豆腐 ウインナーソーセージ	精白米 ジャがいも 調合油 押麦	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい しょうが	牛乳 人参の煮物	牛乳 スイートポテト	570 20.0 1.5	639 21.5 1.7
30	水	中華丼キャベツ 青梗菜ともやしの和え物 トマト 豆腐とえのきのスープ フルーツ	ぶたもも 木綿豆腐	精白米 片栗粉 調合油 ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ ゆでたけのこ しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ えのきたけ 長ねぎ しょうが トマト フルーツ	牛乳 じゃが芋の甘煮	牛乳 りんごきんとん	456 16.1 0.8	545 17.7 0.8

※ 入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。  
2日 防災メニューになってます！  
10日 秋のお楽しみ給食です！