







2023年10月27日(金)		2023年10月30日(月)		2023年10月31日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126
【秋の香りごはん】	392	【はいがごはん】 はいがまい	309	【カレーピラフ】	341
はいがまい		【チャプチェ】	190	はいがまい	
鶏肉		豚肉		コンソメ(粉末)	
さつまいも		しょうが		カレー粉	
綿実油		酒		食塩	
干し椎茸		にら		鶏肉	
にんじん		干し椎茸		玉葱	
ぶなしめじ		普通はるさめ(乾)		青ピーマン	
うすくちしょうゆ		にんじん		にんじん	
酒		たけのこ(水煮缶詰)		マッシュルーム(水煮缶詰)	
本みりん		玉葱		グリーンピース(冷凍)	
りしりこんぶ(素干し)		綿実油		食塩	
削り節		こいくちしょうゆ		コンソメ(粉末)	
水		上白糖		カレー粉	
【かぶのどろどろ煮】	103	食塩		調合油	
豚肉		白こしょう		【野菜スープ】	68
かぶ		ごま油		豚肉	
こまつな		ごま(いり)		キャベツ	
白ねぎ		【わかめスープ】	59	ブロッコリー(冷凍)	
にんじん		焼き豚		玉葱	
しょうが		カットわかめ		にんじん	
干し椎茸		りょくとうもやし		パセリ	
こいくちしょうゆ		はくさい		うすくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ		えのきたけ		本みりん	
上白糖		白ねぎ		食塩	
本みりん		中華だし		白こしょう	
食塩		うすくちしょうゆ		コンソメ(粉末)	45
昆布だし		酒		白ワイン	
削り節		食塩		鳥がらだし	
水		白こしょう		水	
かたくり粉		鳥がらだし		【ポテトサラダ】	115
【白菜の柚子の香あえ】	18	ごま油		じゃがいも	
はくさい		水		にんじん	
にんじん				玉葱	
上白糖				きゅうり	
食塩				とうもろこし(冷凍)	
米酢				ローズハム	
ゆず(果汁、生)				★エッグケアマヨネーズ小袋	
【ソフトクリームヨーグルト】	79			【ハロウィンパバロア】	
★ソフトクリームヨーグルト				★パンプキンパバロア	43
	718		684		738

# せかい りょうり 世界の料理 ブラジル

がつ いつか  
【10月5日】

## － フェジョアーダ －

フェジョアーダという名前は「フェイスジャオン(豆)を使った料理」という意味です。肉と豆で栄養たっぷり、体力をつけたい時におすすめのレシピです。



# みやぎけん きょうどりょうり 宮崎県の郷土料理

なんばん がつ にち  
チキン南蛮 【10月19日】



チキン南蛮は鶏のからあげを甘酢のたれにつけてタルタルソースをかけた鶏料理で宮崎県の郷土料理です。宮崎県延岡市発祥の料理とされていますが、現在では県全域だけでなく全国にも広まっているおなじみの料理です。

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の11に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

