学校給食献立表

2022年10月6日(木)

献立名/食品名

西淀支全第 88 号

大阪府立西淀川支援学校

2022年10月7日(金)

※10月の給食の紹 介です。

- 10月7日(金) 創立記念お祝い給
- 10月14日(金) 十三夜献立
- •10月31日(月) ハロウィン献立

夏に旬の食材から秋 が旬の食材に移って きました。

「食欲の秋」という 言葉を聞いたことが ありますか?秋の味 覚を給食の中からも 探してみましょう。

2022年10月3日(月)		2
献立名/食品名	g	L
【牛乳】		
牛乳	1本	
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80	
【鮭のきのこあんかけ】		
しろさけ	70	
清酒(純米酒)	2.2	
食塩	0.1	
しょうが	0.5	
にんじん	10	
ぶなしめじ	10	
えのきたけ	10	
清酒(純米酒)	1	
うすくちしょうゆ	3	
上白糖	3	
本みりん	1	
だし(削り節・昆布だし)	20	
かたくり粉	0.5	
【道産子汁】		
豚モモ(脂身付き)	10	
じゃがいも	20	
玉葱	30	
ソフト豆腐	20	
とうもろこし(カーネル冷凍)	5	
葉ねぎ	5	
有塩バター	1.25	[
赤みそ		
白みそ	9	
昆布だし	0.6	
削り節	2.3	
水	150	
【焼きのり】		
焼きのり ※普通食のみ	1袋	
きざみのり ※段階食のみ	1袋	

-	チ′
2022年10月 4日(火)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
じゃがいも	40
厚揚げ	30
玉葱	30
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【焼きかぼちゃの甘みつかけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	1.5 2 3
清酒(純米酒)	3

2022年10月 5日(水)			
献立名/食品名	g		
【牛乳】			
牛乳	1本		
【1/2黒糖パン】			
黒糖パン	1個		
【きのこの和風スパゲッティ】			
スパゲッティ	60		
スパゲッティ ※初期食のみ	30		
オリーブ油	3		
まぐろ缶詰(水煮フレークライト)	20		
玉葱	50		
ぶなしめじ	15		
エリンギ	10		
まいたけ	10		
葉ねぎ	5		
にんにく	0.5		
しょうが	0.5		
綿実油	1		
食塩	1.3		
こしょう混合	0.02		
こいくちしょうゆ	4		
有塩バター	4		
コンソメ(粉末)	1.5		
水	150		
【ブロッコリーのサラダ】			
ブロッコリー(冷凍)	30		
キャベツ	20		
にんじん	10		
上白糖	1.5		
食塩	0.3		
白ワインビネガー	0.9		
うすくちしょうゆ	0.6		
オリーブ油	1.2		
【和なし(缶)】			
和なし(生計)	A A		

₹lı	14	
2黒糖パン】		
糖パン	1個	
この和風スパゲッティ】		
パゲッティ	60	
パゲッティ ※初期食のみ	30	
リーブ油	3	
ぐろ缶詰(水煮ル-クライト)	20	
葱	50	
なしめじ	15	
リンギ	10	
いたけ	10	
ねぎ	5	
んにく	0.5	
ょうが	0.5	
実油	1	ر ا
塩	1.3	
しょう混合	0.02	
いくちしょうゆ	4	
塩バター	4	
ンソメ(粉末)	1.5	
	150	
ッコリーのサラダ】		
ロッコリー(冷凍)	30	
ャベツ	20	
んじん	10	
白糖	1.5	115
塩	0.3	
ワインビネガー	0.9	
すくちしょうゆ	0.6	
リーブ油	1.2	
し(缶)】		
なし(缶詰)	44	

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 創立記念お祝いちらしずし】	
水稲穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	
錦糸卵	12
鶏若鶏肉ひき肉	25
しょうが	1
ごぼう	15
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1
綿実油	1
清酒(純米酒)	
こいくちしょうゆ	
上白糖	2.4
食塩	0.25
だし(削り節・昆布だし)	10
きざみのり	0.8
きざみのり	0.8
【さつまいものてんぷら】	
さつまいも	35
薄力粉	6
なたね油	5
食塩	0.1
【とうふのすまし汁】	
ソフト豆腐	20
はくさい	30
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
<i>'</i> 3'	100

※中高等部の普通食を基準と しています。小学部は全体の 約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	689
たんぱく質 (g)	29.7
脂質(g)	22.2
塩分(g)	2.9

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	689
たんぱく質 (g)	29.7
脂質(g)	22.2
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	618
たんぱく質 (g)	37.0
脂質(g)	15.2
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	65
たんぱく質 (g)	29.
脂質(g)	15.
塩分(g)	1.

りんご酢

本みりん

1.4 1.5

1.5

エネルギー(kcal)	683
たんぱく質 (g)	25.5
脂質(g)	20.3
塩分(g)	3.7

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質 (g)	25.2
脂質(g)	19.9

塩分(g)

2.8

※お知らせ※

食品成分表の改訂により、ほとんどどの食材も今までの食品成分表のエネルギー量(カロリー)より減少しています。そのため、前年度と同様の食材や分量であって もエネルギー量が50~70kcal程度減少しております。食事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

学校給食献立表

2022年10月 10日(月)

2022年10日14日(全)

2022年10月 10日(月)	
献立名/食品名 g	
	H
	ŀ
	ŀ
	L
	L
	H
	ŀ
\\ /	
の	\vdash
	ŀ
	\vdash
	ŀ
	\vdash
	L
	L
	L
	\vdash

献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【牛乳】	8	【牛乳】	8
牛乳	1本	—————————————————————————————————————	1本
【ご飯】		【おさつパン】	
水稲穀粒(精白米)	80	おさつパン	1個
【豚肉のオイスターソース炒め】		【★卵 鶏肉の香草焼き】	
豚モモ(脂身付き)	40	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
にんにく	0.3	食塩	0.4
しょうが	0.5	白こしょう	0.03
綿実油	1	白ワイン	0.5
玉葱	60	★たまご(冷凍)	6
キャベツ	40	パン粉(乾燥)	6.5
にんじん	20	大豆の華(フレーク)	3.5
青ピーマン	15	パルメザンチーズ	3
オイスターソース	6.6	パセリ(乾)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7	バジル(粉)	0.1
【厚揚げの生姜醤油かけ】		オリーブ油	0.5
厚揚げ	40	【ミネストローネ】	
しょうが	0.6	キャベツ	30
上白糖	1.2	さんどまめ(冷凍)	10
こいくちしょうゆ	2.4	にんじん	10
【水餃子のスープ】		セロリー	5.0
水餃子	20	にんにく	0.6
チンゲンツァイ	30	オリーブ油	2
だいこん	20	トマト缶詰(ダイス)	35
とうもろこし(カーネル冷凍)	10	トマトケチャップ	7
干し椎茸	1	上白糖	0.5
食塩	0.7	食塩	0.3
こしょう混合	0.02	白こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2.7	コンソメ(粉末)	1.5
がらスープ(ポーク&チキン)	7	水	150
水	150	【みかん(缶)】	
		みかん(缶詰)	44

2022年10日12日(本)	
2022年10月13日(木)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	4
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鰆のマヨネーズ焼き】	
さわら	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
エッグケアドレッシング	14
【浦上そぼろ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
にんじん	10
ちくわ	10
ごぼう	25
つきこんにゃく	10
もやし(細)	15
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	4.3
	2.5
本みりん	1.2
だし(削り節・昆布だし)	20
【はくさいのみそ汁】	
はくさい	30
じゃがいも	20
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
 昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
小	150

2022年10月14日(金)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【栗ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	70
栗	14
食塩	0.8
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.08
【★卵 擬製豆腐(あん)】	
木綿豆腐	60
鶏若鶏肉ひき肉	20
干し椎茸	0.6
れんこん	15
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	14
しょうが	0.6
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	1.1
本みりん	2
だし(削り節・昆布だし)	10
★ たまご (冷凍)	30
だし(削り節・昆布だし)	10
本みりん	0.8
上白糖	1
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	22
かたくり粉	0.7
【さつまいものみそ汁】	0.1
さつまいも	20
 油揚げ	5
	30
はくさい	20
カットわかめ (乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
日ので 昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
\(\alpha\)	130
	[-

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質 (g)	25.2
脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.8

3	エネルギー(kcal)	659
2	たんぱく質 (g)	29.8
9	脂質(g)	19.8
8	塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	720
たんぱく質 (g)	31.2
脂質(g)	28.0
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	741
たんぱく質 (g)	36.8
脂質(g)	28.4
塩分(g)	3.3

10 月

学校給食献立表

2022年10月21日(金)

2022年10月17日(月)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉と大根のごま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
だいこん	60
にんじん	20
玉葱	40
さんどまめ(冷凍)	10
つきこんにゃく	10
厚揚げ	40
ごま(いり)	0.8
ごま(すり)	4.5
上白糖	3
こいくちしょうゆ	4.5 3 3
うすくちしょうゆ	4
削り節	1.6
水	50
【きゅうりの生姜漬け】	
きゅうり	20
はくさい	40
しょうが	0.9
	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
【ツナっ葉いため】	0.0
まぐろ缶詰(水煮フレークライト)	20
だいこん葉(乾燥)	0.7
綿実油	0.3
	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.8
<u> </u>	1
<u> </u>	'

2022年10月18日(火)		2022年10月19日(水)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	1本	牛乳	1本
【ご飯】		【黒糖パン】	
水稲穀粒(精白米)	80	黒糖パン	1個
【油淋鶏】		【ポークビーンズ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70	豚モモ(脂身付き)	35
清酒(純米酒)	1	白ワイン	0.3
食塩	0.4	大豆(国産、ゆで)	14
白こしょう	0.03	にんじん	20
薄力粉	14	玉葱	50
なたね油	5	じゃがいも	40
しょうが	2	さんどまめ(冷凍)	10
にんにく	1	にんにく	0.5
白ねぎ	8	しょうが	0.5
玉葱	10	オリーブ油	1
 米酢	5	トマト缶詰(ダイス)	30
清酒(純米酒)	4	トマトケチャップ	4.5
こいくちしょうゆ	5	上白糖	0.1
上白糖	4.3	食塩	0.3
こま油	1.3	白こしょう	0.02
【ナムル】	1.0	コンソメ(粉末)	1.5
だいこん	45	水	40
にんじん	15	^\ 【だいこんとツナのサラダ】	40
上白糖	1.5	だいこん	40
	0.45	きゅうり	10
うすくちしょうゆ		まぐろ缶詰(水煮フレークライト)	10
ごま油	0.45		
ごま(すり)	1.8	上白糖	1.8
	2.25	食塩	0.6
【チンゲンサイのスープ】	00	綿実油	0.9
はくさい	30	りんご酢	2.7
チンゲンツァイ	20	【黄桃(缶)】	
えのきたけ	10	もも(缶詰果肉)	44
とうもろこしか一礼冷凍)	10		
食塩	0.7		
こしょう混合	0.02		
うすくちしょうゆ	2.7		
がらスープ(ポーク&チキン)	7		
水	150		
			1

2022年10月20日(木)		2022
献立名/食品名	g	献
【牛乳】		【牛乳】
牛乳	1本	牛乳
【大豆入りキーマカレー】		【ご飯】
水稲穀粒(精白米)	80	水稲幕
牛ひき肉	20	【さんまの
豚ひき肉	20	さん
大豆(国産、ゆで)	20	清酒(
玉葱	60	食塩
にんじん	15	食塩
にんにく	1	こいく
綿実油	1	だいる
カレー粉	0.4	【三度豆
食塩	0.6	さんの
トマトケチャップ	7	はくる
カレールウ	12	上白米
こいくちしょうゆ	1.2	こいく
水	30	ごま(
コンソメ(粉末)	1.5	【かぼち
水	150	豚モ
【キャベツのひじきドレッシング】	100	西洋
キャベツ	40	玉葱
きゅうり	20	油揚!
 干ひじき(ステンレス釜、乾)	0.6	カッ
上白糖	2.4	
	0.3	白みる
	1.2	昆布/
うすくちしょうゆ	1.5	削り飼
綿実油	1.2	水
【ヨーグルト】	1.2	- 3
ヨーグルト (コアコアプラス)	1個	
	ا ا	
		-
		-
		<u> </u>
エネルギー(koal)	646	ーコルギー

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【さんまの塩焼き】	
さんま	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
	0.4
こいくちしょうゆ	3
だいこんおろし (冷)	50
【三度豆のごまあえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
はくさい	40
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.13
【かぼちゃのみそ汁】	1.10
豚モモ(脂身付き)	15
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
 油揚げ	5
	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
 昆布だし	0.6
 削り節	2.3
水	150
3,	100
エネルギー(kcal)	733

エネルギー(kcal)	649
たんぱく質 (g)	29.7
脂質(g)	19.9
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	633	エネルギー(kcal)
たんぱく質 (g)	32.3	たんぱく質 (g)
脂質(g)	18.8	脂質(g)
塩分(g)	2.1	塩分(g)

エネルギー(kcal)	646
たんぱく質 (g)	28.7
脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.9

28.2

28.0

エネルギー(kcal)	733
たんぱく質 (g)	26.8
脂質(g)	25.8
塩分(g)	3.5

学校給食献立表

2022年10月28日(金)

和牛モモ (脂身付き)

カットわかめ(乾燥)

だし(削り節・昆布だし)

献立名/食品名

1本

80

70

0.7

3.2

1.4

0.5

0.5

30

0.3

2.5

1.3

30

5

30

15

0.5

10

0.6

2.3

150

2022年10月31日(月) 献立名/食品名 【牛乳】 牛乳 1本 【カレーピラフ】 水稲穀粒(精白米) 70 コンソメ(粉末) 25 牛ひき肉 白ワイン 1.8 玉葱 20 8.0 20 にんじん 青ピーマン にんにく 0.5 綿実油 0.5 0.45 食塩 黒こしょう 0.03 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 15 0.5 【だいこんのサラダ】 15 だいこん 40 ブロッコリー 15 とうもろこし(カーネル冷凍) 10 0.9 上白糖 10 0.4 食塩 白ワインビネガー 0.5 0.7 綿実油 うすくちしょうゆ 0.2 【かぼちゃのクリームスープ】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 清酒(純米酒) 0.9 30 西洋かぼちゃ はくさい 10 むきえだまめ(冷凍) 10 ぶなしめじ 10 0.5 綿実油 食塩 0.54 こしょう混合 0.03 薄力粉 有塩バター 1.4 綿実油 20 クリーム(乳脂肪) コンソメ(粉末) 1.5 水 80 【ハロウィンデザート】 パンプキンババロア 1個

【焼きとり丼】 ※60 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70 清酒(純米酒) 2 玉葱 30 白ねぎ 10 しょうが 3 上白糖 2 本みりん 7 たくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	2022年10月24日(月)	
牛乳 1本 【焼きとり丼】 80 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70 清酒(純米酒) 2 玉葱 30 白ねぎ 10 しょうが 3 上白糖 2 本みりん 7 かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 30 よのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	献立名/食品名	g
【焼きとり丼】 ※60 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70 清酒(純米酒) 2 玉葱 30 白ねぎ 10 しょうが 3 上白糖 2 本みりん 7 かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	【牛乳】	
水稲穀粒(精白米) 80 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70 清酒(純米酒) 2 玉葱 30 白ねぎ 10 しょうが 3 上白糖 2 本みりん 7 たくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3		1本
鶏若鶏肉モモ(皮付き)70清酒(純米酒)2玉葱30白ねぎ10しょうが3上白糖2本みりん7かたくり粉0.7【こまつなの煮浸し】 こまつな にんじん 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ だし(削り節・昆布だし)30こいくちしょうゆ だし(削り節・昆布だし)20【すまし汁】 おつゆふ はくさい えのきたけ 糸みつば 食塩 うすくちしょうゆ 昆布だし 削り節4.5見布だし 削り節0.6削り節2.3	【焼きとり丼】	
清酒(純米酒) 2 玉葱 30 白ねぎ 10 しょうが 3 上白糖 2 本みりん 7 こいくちしょうゆ 7 かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	水稲穀粒(精白米)	80
玉葱 3C 白ねぎ 1C しょうが 3C 上白糖 2 本みりん 7 たくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 3C にんじん 2C 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 2C 【すまし汁】 おつゆふ はくさい 3C えのきたけ 1C 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ 10 しょうが 3 上白糖 2 本みりん 7 こいくちしょうゆ 7 かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 30 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	清酒(純米酒)	2
しょうが 3 上白糖 2 本みりん 7 こいくちしょうゆ 7 かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	玉葱	30
かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 こまつな 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 20 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6	白ねぎ	10
かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 こまつな 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 20 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6	しょうが	3
かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 こまつな 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 20 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6	上白糖	2
かたくり粉 0.7 【こまつなの煮浸し】 こまつな 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 20 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6	本みりん	7
【こまつなの煮浸し】 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	こいくちしょうゆ	7
こまつな 30 にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ おつゆふ 1 よるさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	かたくり粉	0.7
にんじん 20 油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 20 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 6塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	【こまつなの煮浸し】	
油揚げ 5 上白糖 1.1 うすくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 おつゆふ はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	こまつな	30
上白糖1.1うすくちしょうゆ2こいくちしょうゆ2だし(削り節・昆布だし)20【すまし汁】おつゆふおつゆふ1はくさい30えのきたけ10糸みつば5食塩0.5うすくちしょうゆ4.5昆布だし0.6削り節2.3	にんじん	20
うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】 30 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	油揚げ	5
こいくちしょうゆ 2 だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】	上白糖	1.1
だし(削り節・昆布だし) 20 【すまし汁】	うすくちしょうゆ	1.5
【すまし汁】 おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	こいくちしょうゆ	2
おつゆふ 1 はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 見布だし 0.6 削り節 2.3	だし(削り節・昆布だし)	20
はくさい 30 えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	【すまし汁】	
えのきたけ 10 糸みつば 5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 昆布だし 0.6 削り節 2.3	おつゆふ	1
糸みつば5食塩0.5うすくちしょうゆ4.5昆布だし0.6削り節2.3	はくさい	30
食塩0.5うすくちしょうゆ4.5昆布だし0.6削り節2.3	えのきたけ	10
うすくちしょうゆ4.5昆布だし0.6削り節2.3	糸みつば	5
昆布だしO.6削り節2.3	食塩	0.5
削り節 2.3	うすくちしょうゆ	4.5
·	昆布だし	0.6
水 150	削り節	2.3
	水	150
ļ		

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【手作りコロッケ(ソース)】	
じゃがいも	50
牛ひき肉	9
豚ひき肉	9
玉葱	40
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	6
水	6
パン粉(乾燥)	16
なたね油	11
中濃ソース	8
【添え野菜(キャベツ、人参)】	
キャベツ	40
にんじん	10
【だいこんのすまし汁】	
だいこん	30
はくさい	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.6
水	150

2022年10月26日(水)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツァイ	30
にんじん	1C
白ねぎ	5
 干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.7
上白糖	2.4
	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【しゅうまい】	0.0
しゅうまい(冷凍)	54
【わかめスープ】	01
カットわかめ(乾燥)	0.5
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
	2.2
	0.8
 こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
<u> </u>	150
<u>"</u>	130

2022年10月27日(木)		2022年10月2
献立名/食品名	g	献立名/食品
【牛乳】		【牛乳】
牛乳	1本	牛乳
【コッペパン(はちみつ)】		【ご飯】
コッペパン	1個	水稲穀粒(精白米)
はちみつ	1個	【鰆の蒲焼き】
【秋野菜のグラタン】		さわら
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30	清酒(純米酒)
白ワイン	0.7	本みりん
 玉葱	50	綿実油
さつまいも	40	こいくちしょうゆ
れんこん	15	清酒(純米酒)
ぶなしめじ	10	上白糖
綿実油	1	本みりん
食塩	0.8	水
こしょう混合	0.06	かたくり粉
クリーム(乳脂肪)	7	【ごぼうのきんぴら】
薄力粉	8	和牛モモ(脂身付き
<u> </u>	42	ごぼう
ー キ乳 パン粉(乾燥)		にんじん
	1	
ナチュラルチース゛(モッツァレラ)	7	綿実油
【てぼ豆と野菜のスープ】		こいくちしょうゆ
いんげんまめ(乾)	5	上白糖
はくさい	30	だし(削り節・昆花
にんじん	15	【里芋のみそ汁】
さんどまめ(冷凍)	20	さといも(冷凍)
うすくちしょうゆ	1.5	油揚げ
食塩	0.4	玉葱
こしょう混合	0.02	にんじん
コンソメ(粉末)	1.5	カットわかめ(乾燥
水	150	赤みそ
【りんご(缶)】		白みそ
りんご(缶詰)	44	昆布だし
		削り節
		水

エネルギー(kcal)	721	T:
たんぱく質 (g)	27.0	たん
脂質(g)	21.8	脂質
塩分(g)	3.0	塩

エネルギー(kcal)	724
たんぱく質 (g)	28.0
脂質(g)	21.8
塩分(g)	3.6

エネルギー(kcal)	753	エネルギー(kcal)
たんぱく質 (g)	34.6	たんぱく質 (g)
脂質(g)	31.2	脂質(g)
塩分(g)	3.4	塩分(g)

エネルギー(kcal)	732
たんぱく質 (g)	23.7
脂質(g)	26.7
塩分(g)	2.2

642

29.2

20.3

3.0

エネルギー (kcal)	720
たんぱく質 (g)	35.2
脂質(g)	21.7
塩分(g)	2.7