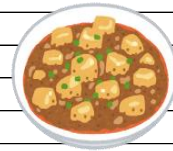




No.1

[illegible]



10月9日（金）		10月13日（火）		10月14日（水）		10月15日（木）		10月16日（金）	
献立名／食品名	(Kcal)	献立名／食品名	(Kcal)	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】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
【大豆茶飯】		【ご飯】		【ご飯】		【ご飯】		【ピビンパ】	
精白米		精白米		精白米		精白米		精白米	
大豆(乾)		【鶏肉のトマトソースがけ】		【麻婆豆腐】 		【タンドリーチキン】		牛もも肉	
濃口醤油		鶏むね肉		豚ひき肉		鶏もも肉		生ぜんまい(水煮)	
酒		塩		油		豆乳ヨーグルト		にんにく	
本みりん		こしょう		にんにく		カレー粉		生姜	
塩		小麦粉		生姜		塩		ごま油	
ほうじ茶		パン粉(乾燥)		白ねぎ		こしょう		三温糖	
昆布		オリーブ油		人参		玉葱		濃口醤油	
【焼き鳥】		にんにく		玉葱		生姜		豆板醤	
鶏もも肉		玉葱		木綿豆腐		にんにく		酒	
白ねぎ		人参		にら		パプリカ(粉)		小松菜	
生姜		マッシュルーム(缶)		三温糖		レモン		りよくとうもやし	
濃口醤油		ブロッコリー		赤みそ		【ポテトサラダ】		大根	
三温糖		トマト(缶)		紹興酒		じゃがいも		人参	
こしょう		塩		塩		人参		三温糖	
酒		こしょう		鶏がらスープ		玉葱		塩	
かたくり粉		三温糖		豆板醤		青ピーマン		酢	
【いわしのつみれ汁】		鶏がらスープ		ごま油		塩		ごま(いり)	
いわし		かたくり粉		かたくり粉		こしょう		【汁ビーフン】	
生姜		【チンゲンサイのスープ】		粉さんしょう		薄口醤油		ビーフン	
白菜		チンゲンサイ		濃口醤油		エッグケアマヨネーズ		豚もも肉	
大根		ショルダーベーコン		オイスターソース		三温糖		にんにく	
大根		木綿豆腐		【春雨サラダ】		【肉野菜スープ】		生姜	
人参		玉葱		カット春雨		牛もも肉		油	
刻み油揚げ(冷凍)		人参		人参		油		ごま油	
きょうな		りよくとうもやし		きゅうり		生姜		人参	
昆布		鶏がらスープ		ロースハム		セロリー		きくらげ(乾)	
削り節		塩		酢		玉葱		玉葱	
薄口醤油		こしょう		濃口醤油		大根		にら	
塩		薄口醤油		塩		白菜		鶏がらスープ	
酒		油		三温糖		じゃがいも		塩	
本みりん		ごま油		ごま油		ほうれんそう(冷凍)		こしょう	
かたくり粉		酒				干し椎茸		薄口醤油	
						塩		酒	
						こしょう		昆布	
						鶏がらスープ		本みりん	
						昆布			
						薄口醤油			
						かたくり粉			
エネルギー(Kcal)	681	エネルギー(Kcal)	635	エネルギー(Kcal)	764	エネルギー(Kcal)	718	エネルギー(Kcal)	650
たんぱく質(g)	34.4	たんぱく質(g)	33.8	たんぱく質(g)	30.2	たんぱく質(g)	31.2	たんぱく質(g)	26.3
脂質(g)	21.9	脂質(g)	17.2	脂質(g)	27.2	脂質(g)	27.9	脂質(g)	21.4
食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.3	食塩相当量(g)	1.9	食塩相当量(g)	2.4	食塩相当量(g)	2.4



* 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。



