

2020年



# 10月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>10月10日は 目の愛護デー</p> <p>目が疲れると、頭痛や肩こりといった症状が出やすくなります。遠くを見るなどして目を休ませたり、栄養バランスのよい食事を取りましょう。</p>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。鶏肉と人参、ごぼう、こんにゃく等を炒めて甘辛く煮込んだ料理です。九州地方以外では「筑前煮」や「炒り鶏」と呼ばれることもあります。</p> 	<p>栗 (23日)</p> <p>栗には、「ニホングリ」「チュウゴクグリ」「ヨーロッパグリ」等の種類がありますが、「ニホングリ」はゆでて中身を食べる以外に、栗ご飯や栗きんとん等に使われます。</p> 	<p>1 お月見献立</p> <p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ コロケ</li> <li>◎ 野菜とお米のスープ</li> <li>△ りんごジャム</li> <li>☆ お月見ゼリー</li> </ul>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 焼き肉</li> <li>○ けんちん汁</li> </ul>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中華そば丼</li> <li>◎ ワンタンスープ</li> </ul>	<p>6</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豆乳シチュー</li> <li>○ ひじきとベーコンの炒めサラダ</li> <li>△ バター</li> </ul>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの照り焼き</li> <li>◎ タットリタン</li> </ul>	<p>8</p> <p>こくとパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏ごぼううどん</li> <li>○ フライピーズ</li> </ul>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚ひき肉</li> <li>にら</li> <li>キャベツ</li> <li>人参</li> <li>にんにく</li> <li>土しょうが</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>酒</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>トウバンジャン</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ワンタンの皮</li> <li>鶏肉</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>たけのこ</li> <li>もやし</li> <li>中華スープ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>豆乳</li> <li>油</li> <li>白みそ</li> <li>削り節</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ベーコン</li> <li>ちくわ</li> <li>ひじき</li> <li>油</li> <li>酢</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>ごま油</li> <li>△ バター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>白ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>にんにく</li> <li>土しょうが</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>コチュジャン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん</li> <li>鶏肉</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>ごぼう</li> <li>玉ねぎ</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>砂糖</li> <li>みりん</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>淡しょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大豆</li> <li>でんぷん</li> <li>白ごま</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>油</li> <li>カレールー</li> <li>ケチャップ</li> <li>ローリエ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ とうもろこし</li> <li>人参</li> <li>キャベツ</li> <li>ねり梅</li> <li>ごま油</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>酢</li> <li>砂糖</li> </ul>
<p>12</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> </ul>	<p>13</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ</li> <li>ケチャップソース</li> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> </ul>	<p>14</p> <p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ じゃがいものごま炒め</li> </ul>	<p>15</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 和風ラーメン</li> <li>○ 五目豆</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<p>16 食育献立 (福岡県)</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの南蛮漬け</li> <li>◎ がめ煮</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>いか</li> <li>うずら卵</li> <li>人参</li> <li>チンゲン菜</li> <li>白菜</li> <li>玉ねぎ</li> <li>たけのこ</li> <li>土しょうが</li> <li>油</li> <li>中華スープ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>ごま油</li> <li>でんぷん</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ちくわ</li> <li>白ごま</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>ごま油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ</li> <li>ケチャップ</li> <li>ウスターソース</li> <li>みりん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>ベーコン</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>チキンコンソメ</li> <li>ローリエ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>煮物</li> <li>豆腐</li> <li>人参</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>白ねぎ</li> <li>白菜</li> <li>玉ねぎ</li> <li>ごぼう</li> <li>えのきたけ</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>酒</li> <li>濃しょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>白ごま</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干中華麺</li> <li>豚肉</li> <li>人参</li> <li>チンゲン菜</li> <li>青ねぎ</li> <li>もやし</li> <li>にんにく</li> <li>土しょうが</li> <li>油</li> <li>煮干し</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉</li> <li>味付乾燥大豆</li> <li>人参</li> <li>こんにゃく</li> <li>たけのこ</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付きホキ</li> <li>油</li> <li>玉ねぎ</li> <li>砂糖</li> <li>酢</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>一味唐辛子</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>ちくわ</li> <li>里いも</li> <li>こんにゃく</li> <li>人参</li> <li>三度豆</li> <li>ごぼう</li> <li>たけのこ</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>削り節</li> <li>みりん</li> <li>濃しょうゆ</li> </ul>
<p>19</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ハヤシライス</li> <li>○ 三色ナムル</li> </ul>	<p>20</p> <p>和泉みかんパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 和風きのこ</li> <li>スパゲティ</li> <li>○ 切り干し大根のレモンマリネ</li> </ul>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしとにらのソテー</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<p>22</p> <p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>○ 大学いも</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<p>23</p> <p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 栗入り赤飯</li> <li>○ さんまの塩焼き</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛肉</li> <li>人参</li> <li>土しょうが</li> <li>にんにく</li> <li>玉ねぎ</li> <li>小麦粉</li> <li>バター</li> <li>ケチャップ</li> <li>油</li> <li>トマトピューレ</li> <li>ウスターソース</li> <li>チキンコンソメ</li> <li>ローリエ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ チンゲン菜</li> <li>人参</li> <li>もやし</li> <li>白ごま</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>ごま油</li> <li>淡しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ スパゲティ</li> <li>豚肉</li> <li>人参</li> <li>パセリ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>しめじ</li> <li>エリンギ</li> <li>生しいたけ</li> <li>塩</li> <li>にんにく</li> <li>白ワイン</li> <li>こしょう</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>オリーブ油</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ささみ油漬け</li> <li>切り干し大根</li> <li>人参</li> <li>酢</li> <li>レモン果汁</li> <li>砂糖</li> <li>みりん</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>油</li> <li>塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>ちくわ</li> <li>こんにゃく</li> <li>厚揚げ</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>削り節</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉</li> <li>にら</li> <li>もやし</li> <li>油</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>春雨</li> <li>チンゲン菜</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>たけのこ</li> <li>土しょうが</li> <li>干しいたけ</li> <li>にんにく</li> <li>砂糖</li> <li>中華スープ</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>トウバンジャン</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>オイスターソース</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さつまいも</li> <li>油</li> <li>水あめ</li> <li>ざらめ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>酢</li> <li>スライスチーズ</li> <li>△</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化赤飯</li> <li>栗</li> <li>ごま塩</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さんま</li> <li>塩</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>豆腐</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>大根</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>信州みそ</li> </ul>
<p>26</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 親子丼</li> <li>○ チンゲン菜のオイスター炒め</li> </ul>	<p>27</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ クリームシチュー</li> <li>○ ツナごぼう炒め</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉のチリソース</li> <li>◎ トック入りスープ</li> </ul>	<p>29</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーうどん</li> <li>○ キャベツのごま和え</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの</li> <li>おろしポン酢かけ</li> <li>◎ 豚じゃが</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>卵</li> <li>うすあげ</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>干しいたけ</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>砂糖</li> <li>酒</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>淡しょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉</li> <li>チンゲン菜</li> <li>玉ねぎ</li> <li>にんにく</li> <li>油</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>塩</li> <li>オイスターソース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>パセリ</li> <li>牛乳</li> <li>バター</li> <li>スキムミルク</li> <li>小麦粉</li> <li>粉チーズ</li> <li>油</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ まぐろ油漬け</li> <li>人参</li> <li>油</li> <li>玉ねぎ</li> <li>ごぼう</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付き鶏肉</li> <li>油</li> <li>白ねぎ</li> <li>土しょうが</li> <li>にんにく</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>酒</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>ケチャップ</li> <li>パブリカパウダー</li> <li>チリパウダー</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>トック</li> <li>豆腐</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>削り節</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>淡しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん</li> <li>豚肉</li> <li>うすあげ</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>カレールー</li> <li>濃しょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ キャベツ</li> <li>白ごま</li> <li>砂糖</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>だし汁</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば</li> <li>塩</li> <li>おろし大根</li> <li>酢</li> <li>ゆず果汁</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>みりん</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>枝豆</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> </ul>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質エネルギー比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
10月栄養価平均値	658	15.4	28.3	322	76	2.0	2.9	367	0.53	0.80	20	2.2	4.0
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

2020年



# 10月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>10月10日は 目の愛護デー</p> <p>目が疲れると、頭痛や肩こりといった症状が出やすくなります。遠くを見るなどして目を休ませたり、栄養バランスのよい食事を取りましょう。</p>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。鶏肉と人参、ごぼう、こんにゃく等を炒めて甘辛く煮込んだ料理です。九州地方以外では「筑前煮」や「炒り鶏」と呼ばれることもあります。</p>	<p>栗 (23日)</p> <p>栗には、「ニホングリ」「チュウゴクグリ」「ヨーロッパグリ」等の種類がありますが、「ニホングリ」はゆでて中身を食べる以外に、栗ご飯や栗きんとん等に使われます。</p>	<p>1 お月見献立</p> <p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ コロケ</li> <li>◎ 野菜とお米のスープ</li> <li>△ りんごジャム</li> <li>☆ お月見ゼリー</li> </ul> <p>○ コロケ 油</p> <p>ウスターソース 砂糖</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン 人参</p> <p>スーパー玄米 玉ねぎ</p> <p>キャベツ 油 チキンコンソメ</p> <p>塩 こしょう 淡しょうゆ</p> <p>ローリエ</p> <p>△ りんごジャム</p> <p>☆ 月見ゼリー</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 焼き肉</li> <li>◎ けんちん汁</li> <li>● スパイシーポテト</li> </ul> <p>○ 豚肉 豚バラ肉 ビーマン 白みそ</p> <p>玉ねぎ にんにく 白ごま ごま油</p> <p>りんご 砂糖 塩 濃しょうゆ</p> <p>油 みりん でんぷん トウバンジャン</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく</p> <p>人参 青ねぎ ごぼう 削り節</p> <p>油 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>● じゃがいも 油 塩 こしょう</p> <p>パプリカパウダー カレー粉 チリパウダー</p>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中華そば丼</li> <li>◎ ワンタンスープ</li> </ul>	<p>6</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豆乳シチュー</li> <li>○ ひじきとベーコンの炒めサラダ</li> </ul>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの照り焼き</li> <li>◎ タットリタン</li> </ul>	<p>8</p> <p>こくとうパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏ごぼううどん</li> <li>○ フライピーズ</li> </ul>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> </ul>
<p>○ 豚ひき肉 なら キャベツ</p> <p>人参 にんにく 土しょうが</p> <p>油 ごま油 酒 濃しょうゆ</p> <p>砂糖 トウバンジャン 塩</p> <p>こしょう でんぷん</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参</p> <p>青ねぎ たけのこ もやし</p> <p>中華スープ 淡しょうゆ</p> <p>油 ごま油 塩 こしょう</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参</p> <p>玉ねぎ キャベツ 豆乳</p> <p>油 白みそ 削り節 塩</p> <p>こしょう でんぷん</p> <p>○ ベーコン ちくわ ひじき</p> <p>油 酢 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>ごま油</p> <p>△ パター</p>	<p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>みりん でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参</p> <p>白ねぎ 玉ねぎ にんにく</p> <p>土しょうが 油 砂糖</p> <p>鶏がらスープ 濃しょうゆ</p> <p>コチュジャン</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 人参</p> <p>青ねぎ ごぼう 玉ねぎ</p> <p>油 削り節 砂糖</p> <p>みりん 濃しょうゆ</p> <p>淡しょうゆ</p> <p>○ 大豆 でんぷん 白ごま</p> <p>油 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>みりん</p>	<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参</p> <p>玉ねぎ 油 カレールー</p> <p>ケチャップ ローリエ 塩</p> <p>こしょう カレー粉</p> <p>○ とうもろこし 人参</p> <p>キャベツ ねり梅 ごま油</p> <p>淡しょうゆ 酢 砂糖</p>
<p>12</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> </ul>	<p>13</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ</li> <li>ケチャップソース</li> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> </ul>	<p>14</p> <p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ じゃがいものごま炒め</li> </ul>	<p>15</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 和風ラーメン</li> <li>○ 五目豆</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<p>16 食育献立 (福岡県)</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの南蛮漬け</li> <li>◎ がめ煮</li> </ul>
<p>◎ 豚肉 いか うずら卵</p> <p>人参 チンゲン菜 白菜</p> <p>玉ねぎ たけのこ 土しょうが</p> <p>油 中華スープ 淡しょうゆ</p> <p>ごま油 でんぷん 塩</p> <p>こしょう</p> <p>○ ちくわ 白ごま 砂糖</p> <p>濃しょうゆ みりん</p> <p>ごま油</p>	<p>○ ハンバーグ ケチャップ</p> <p>ウスターソース みりん</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも</p> <p>人参 キャベツ 玉ねぎ</p> <p>チキンコンソメ ローリエ</p> <p>淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>油</p>	<p>◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参</p> <p>糸こんにゃく 白ねぎ</p> <p>白菜 玉ねぎ ごぼう</p> <p>えのきたけ 油 砂糖 酒</p> <p>濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 じゃがいも 人参</p> <p>白ごま 油 ごま油 砂糖</p> <p>濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参</p> <p>チンゲン菜 青ねぎ もやし</p> <p>にんにく 土しょうが 油</p> <p>煮干し 鶏がらスープ</p> <p>淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 味付乾燥大豆 人参</p> <p>こんにゃく たけのこ 砂糖</p> <p>濃しょうゆ</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p>○ 衣付きホキ 油 玉ねぎ</p> <p>砂糖 酢 淡しょうゆ</p> <p>一味唐辛子</p> <p>◎ 鶏肉 ちくわ 里いも</p> <p>こんにゃく 人参 三度豆</p> <p>ごぼう たけのこ 油</p> <p>砂糖 削り節 みりん</p> <p>濃しょうゆ</p>
<p>19</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ハヤシライス</li> <li>○ 三色ナムル</li> </ul>	<p>20</p> <p>和泉みかんパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 和風きのこ</li> <li>スパゲティ</li> <li>○ 切り干し大根のレモンマリネ</li> </ul>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしとにらのソテー</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<p>22</p> <p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>○ 大学いも</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<p>23</p> <p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 栗入り赤飯</li> <li>○ さわらの薬味だれ</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>
<p>◎ 牛肉 人参 土しょうが</p> <p>にんにく 玉ねぎ 小麦粉</p> <p>バター ケチャップ 油</p> <p>トマトピューレ ウスターソース</p> <p>チキンコンソメ ローリエ</p> <p>塩 こしょう</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし</p> <p>白ごま 油 砂糖 ごま油</p> <p>淡しょうゆ</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参</p> <p>パセリ 玉ねぎ しめじ</p> <p>エリンギ 生しいたけ 塩</p> <p>にんにく 白ワイン こしょう</p> <p>淡しょうゆ オリーブ油</p> <p>○ ささみ油漬け 切り干し大根</p> <p>人参 酢 レモン果汁</p> <p>砂糖 みりん 淡しょうゆ</p> <p>油 塩</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ こんにゃく</p> <p>厚揚げ じゃがいも 人参</p> <p>削り節 濃しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>○ 豚肉 なら もやし 油</p> <p>濃しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>△ 味付けのり</p>	<p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参</p> <p>青ねぎ たけのこ 土しょうが</p> <p>干しいたけ にんにく 砂糖</p> <p>中華スープ 油 ごま油</p> <p>トウバンジャン 濃しょうゆ</p> <p>オイスターソース 塩 こしょう</p> <p>○ さつまいも 油 水あめ</p> <p>ざらめ 淡しょうゆ 酢</p> <p>スライスチーズ</p>	<p>□ アルファ化赤飯 栗 ごま塩</p> <p>○ さわら 白ねぎ 土しょうが</p> <p>酒 砂糖 酢 しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ</p> <p>大根 油 削り節</p> <p>信州みそ</p>
<p>26</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 親子丼</li> <li>○ チンゲン菜のオイスター炒め</li> </ul>	<p>27</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ クリームシチュー</li> <li>○ ツナごぼう炒め</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉のチリソース</li> <li>◎ トック入りスープ</li> </ul>	<p>29</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーうどん</li> <li>○ キャベツのごま和え</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの</li> <li>おろしポン酢かけ</li> <li>◎ 豚じゃが</li> </ul>
<p>◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参</p> <p>青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ</p> <p>油 削り節 砂糖 酒</p> <p>濃しょうゆ 淡しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ</p> <p>にんにく 油 濃しょうゆ</p> <p>砂糖 塩 オイスターソース</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参</p> <p>玉ねぎ パセリ 牛乳</p> <p>バター スキムミルク</p> <p>小麦粉 粉チーズ 油</p> <p>塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 油</p> <p>玉ねぎ ごぼう 砂糖</p> <p>濃しょうゆ みりん</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ</p> <p>土しょうが にんにく 油</p> <p>砂糖 酒 濃しょうゆ</p> <p>ケチャップ パプリカパウダー</p> <p>チリパウダー</p> <p>◎ 豚肉 トック 豆腐 人参</p> <p>青ねぎ 玉ねぎ 削り節</p> <p>油 ごま油 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 干うどん 豚肉 うすあげ</p> <p>人参 青ねぎ 玉ねぎ 油</p> <p>削り節 カレールー</p> <p>濃しょうゆ カレー粉</p> <p>○ キャベツ 白ごま 砂糖</p> <p>淡しょうゆ みりん だし汁</p> <p>△ きなこクリーム</p>	<p>◎ 豚肉 糸こんにゃく</p> <p>じゃがいも 人参 玉ねぎ</p> <p>枝豆 油 削り節</p> <p>砂糖 濃しょうゆ</p>

	エネルギー	たんぱく質	脂肪エネルギー	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
10月栄養価平均値	835	15.1	26.4	347	95	2.6	3.6	460	0.67	0.89	26	2.7	5.2
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上