10月 予定献立表

令和7年度 高岡市立南星中学校

	_									高岡市	一一用生。	十十次
ļ		行事	献立名			食 品 名						栄養価
В	曜		<i>/</i> +			赤(おもに体の組織をつくる) 緑(おもに体の調子を整える) 黄(おもにエネバ					レギーになる)	E:エネルギー
П			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	1群	2 群	3群	4 群	5群	6群	P:たんぱく質
	L		孔			魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
コ				赤米	鶏肉の香り焼き	鶏肉	牛乳		生姜	米 香紫米		E 907 kca
1	水	万葉献立	0	ごはん	ほうれん草のごまひたし			ほうれん草			ごま	P 33.0 g
				C 1670	かたかご煮 りんご	鶏肉 厚揚げ			大根 こんにゃく りんご			F 29.0 g
					セルフサンド(具)	豚ひき肉 大豆	牛乳		玉ねぎ	· ·	•	E 813 kc
2	木		0	食パン	野菜サラダ			プロッコリー			油	P 38.1 g
_					ワンタンスープ スライスチーズ	鶏肉	チーズ	人参	もやし 椎茸	ワンタン		F 31.1 g
3	<u>~</u>	お月見		声ブは!	鯖の塩焼き	瀬 中 上	牛乳	1 4	304414	米栗	Nata.	E 894 kc
3	金	献立	0	栄こはん	ひじきの炒め煮炒め煮		ひじき		えのきたけ ごぼう 土根 わぎ	砂糖 白玉団子 ゼリー	油	P 38.5 g F 26.4 g
-					団子汁 お月見ゼリー 肉シューマイ	油揚げ 肉シューマイ	牛乳		ごぼう 大根 ねぎ	米 (小麦粉)	<u> </u>	E 680 kc
6	月		\circ	ごはん	胡瓜のナムル	M/1 (1	1 76	人参	胡瓜 生姜	砂糖 でんぷん	油・ごま	P 22.0 g
Ĭ	/ 3		0	2 1670	ビーフンスープ	豚肉			キャベツ もやし 椎茸		ли Съ	F 15.5
\dashv				.1.40	豚肉のジャンロー	豚肉	牛乳		生姜 玉ねぎ	米粉 パン 砂糖		E 789 kc
7	火		0	米粉入り	ボイル野菜		. 20	ブロッコリー		さつまいも		– Р 37.2 g
				パン	とうもろこしのスープ	90		青梗菜	コーン	でんぷん		F 22.2 g
					赤魚の立田揚げ	赤魚	牛乳		生姜	米 でんぷん	油	E 795 kc
8	水		0	ごはん	小松菜のひたし		•	小松菜	もやし キャベツ	じゃがいも		Р 31.7 g
]	Ш				すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		人参	こんにゃく ごぼう ねぎ	麩 砂糖		F 19.3 g
Ī				1/2	なっぱコロッケ		牛乳(チーズ)			パン(パン粉)	油	E 949 kc
9	木		0		ブロッコリーサラダ	赤味噌			コーン たけのこ 玉ねぎ			P 35.8 g
	Щ	F -		パン	ソフト麺の肉味噌かけ	大豆 豚ひき肉	0.00		ねぎ 生姜 椎茸	ソフト麺 でんぷん	!	F 28.2 g
10		目の		٠	しいらのマヨネーズ焼き		牛乳	小松菜			マヨネーズ	
10	金		0	ごはん	人参しりしり	まぐろ水煮	•	人参	コーン		油	P 33.4 g
—	H	献立			かぼちゃの味噌汁 ブルーベリーゼリー	油揚げ、味噌	小 의		玉ねぎ ごぼう ねぎ エゎぎ	ゼリー		F 18.9 g
14	141		0	食パン	変わりミートローフ フルーツヨーグルトあえ		牛乳 ヨーグルト		玉ねぎ りんご パイン もも バナナ	パン パン粉		E 875 kc P 32.1 g
⊥ →	ハ			1×1.7	フルーソヨーグルトのえ キャベツのもちもちスープ ジャム		コーンルト	人参	りんこ ハイン もも ハテテ キャベツ しめじ	白玉団子 ジャム		F 25.1
\dashv	H				げんげの唐揚げ(2匹)		牛乳	ハジ	11 -7 0000	米 (小麦粉)	油	E 812 kc
15	水		0	ごはん	ほうれん草とえのきのごま味噌	味噌	1 30	ほうれん草	えのきたけ		加 ごま	P 28.6
ļ					里芋のそぼろ煮	鶏ひき肉			生姜 玉ねぎ こんにゃく	里芋 でんぷん	•	F 24.1
一	П			泽 見	春巻き		牛乳		キャベツ ねぎ	米 (小麦粉)		E 716 kc
16	木		0	減量	即席漬け		昆布	人参	胡瓜			P 20.7 g
	L			ごはん	五目ラーメン	豚肉	<u></u>	<u></u>	メンマ 玉ねぎ もやし	中華麺	<u> </u>	F 18.5 g
					高岡元気ビビンバ丼(焼肉・ナムル)	牛肉 赤味噌	牛乳	ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ	米	油 ごま	E 798 kc
17	金		0	ごはん	かきたま汁	卵			椎茸 もやし	でんぷん 麩		P 31.8 g
					ヨーグルト		ヨーグルト		ねぎ		<u> </u>	F 22.3
\Box	月	2年生・			鶏肉とさつまいもの揚げがらめ	鶏肉	牛乳		生姜 ごぼう えのきたけ	米 でんぷん	油	E 784 kc
20		7年王・		ごはん	ドレッシングあえ	1	:				7144	P 27.9
ļ	/ 1	2年生・ 14歳の挑戦	0	C 1870		DW -113	1		胡瓜 コーン ねぎ	さつまいも		
	/ 1	14歳の挑戦	0	2 10/0	ごまキムチスープ	豚肉 味噌	44 50		にんにく 大根	砂糖	ごま	F 18.4 §
21	_	-		コッペ	ごまキムチスープ コーンエッグ		牛乳		にんにく 大根 コーン みかん	砂糖パン	ごま	F 18.4 g E 794 kc
21	火	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・	0		ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ	到	牛乳	人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン	砂糖 パン さつまいも	ごま 油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g
21	_	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習		コッペ	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん	卵 鶏肉 大豆		人参	にんにく 大根 コーン みかん	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖	ごま 油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g
	火	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・	0	コッペパン	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮	卵 鶏肉 大豆	牛乳牛乳牛乳	人参 トマト	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉)	ごま 油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc
	_	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦		コッペパン	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮	牛乳	人参 トマト	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖	ごま 油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g
	火	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペパンごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌		人参 トマト 人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖	ごま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g
22	火	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペパンごはんコッペ	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 トマト 人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g
22	火水	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペパンごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ 牛乳	人参 トマト 人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん	ごま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc
22	火水	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペパンごはんコッペ	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ 牛乳 わかめ	人参 トマト 人参 パセリ	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん	ごま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g
22	火水	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペ パン ごはん コッペ パン	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ 牛乳 わかめ チーズ	人参 トマト 人参 パセリ 人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉)	ごま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc
22	火水水木	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペ パン ごはん コッペ パン	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐 えびシューマイ	牛乳 わかめ 牛乳 わかめ チーズ	人参 トマト 人参 パセリ 人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ ねぎ こんにゃく しめじ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉)	ごま油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g
22 23 24	火水水木金	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペ パン ごはん コッペ バン	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ パンサンスー	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ベーコン 絹びシューマイ (えび、かに、卵) 豚肉	牛乳 わかめ 牛乳 わかめ チーズ	人参 トマト 人参 パセリ 人参 赤ピーマン	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ なぎ こんにゃく しめじ 胡瓜 もやし コーン	が糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぶん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも	ごま油油油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc F 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g
22 23 24	火水水木	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0	コッペ パン ごはん コッペ パン	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンパーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ベーコン 網ごし豆腐 えびシューマイ (えび、かに、卵) 豚肉 豆腐ハンバーグ 油揚げ	牛乳 わかめ 牛乳 わか - ブ 牛乳 牛乳	人参トマト人参パセリ人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 バイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく しめじ こんにゃく しめじ にんにく 玉ねぎ	が糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぶん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも	ごま油油油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g E 761 kc
22 23 24	火水水木金	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0 0	コッペ パン ごはん コッペ パン	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ベニごしシューマ、 (えびび、かに、卵) 豚肉 豆腐ハンバーグ 油揚げ 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 わかめ 牛乳 わかぶ 牛乳 牛乳	人参トマト人参パセリ人参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ なだ こんにゃく しめじ これにく 玉ねぎ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも 米 (小麦粉)	ご 油 油 油ま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc F 32.9 g E 761 kc F 15.8 g E 761 kc F 15.8 g F 15.8 g F 15.8 g F 19.8 g
22 23 24 27	火 水 木 金 月	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0 0	コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ペ 絹 ご ひ シューマ イ (えび ひ、かに、卵) 豚肉 豆腐ハンバーグ 油 腸 内 豆乳 味噌 きな粉 ウインナー	牛乳 わか乳 サカ・乳 サース 牛乳 牛乳 牛乳	人参トマト人参・パイ参・ボーマン・小人参・小人参・バイク	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉なぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく しめじ こんにく 玉ねざ にんにく 玉ねざ にんにく エねざ にんにく エねざ オャベ ごぼう ねぎ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも 米 (小麦粉)	ご 油 油 油ま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc F 32.9 g E 761 kc F 15.8 g E 761 kc F 15.8 g E 761 kc F 15.8 g E 762 kc F 15.8 g E 763 kc
22 23 24 27	火水水木金	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0 0	コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 ペ 絹 ご ジューマ (えい) 豚肉 豆腐 ハンバーグ 油 揚 が 豆乳 、味噌 きな粉 ウインナー	牛乳 わか乳 サース 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 大胆脂粉乳	人参 パーマン 水参 小人 ブロッコリー	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉なぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく しめじ こんにゃく しめじ にんにく 玉ねざ にんにく 玉ねざ にんにく エねざ ギャベツ ブぼう ねぎ	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも パン 砂糖	ご 油 油 油ま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g F 15.8 g F 15.8 g F 19.8 d F 19.8 d F 19.8 d F 784 kc P 31.6 g
22 23 24 27	火 水 木 金 月	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0 0	コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 べ絹さびさい。 豚肉 豆腐パンンバーグ 油豚肉 カウインバーグ 油豚肉 カウイング 味中 の は サウイン は かっぱい で は かっぱい で は かっぱい で は かっぱい で は かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	牛乳 牛乳か乳 めず 牛カチキ キ乳 半乳 半乳 半乳 半乳 半乳 半乳 が が が が が が が が が が が が が	人参 パカ 人参 パカ 水参 マト 大参 マト 本参 マン マン マン 大参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ はめじ かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく しめじ こんにゃく しめじ にんにく もっしい ごびい はんにく がい まねぎ えがい まながら またけ まながら またけ まながら またけ まっと ボーン ボーン ボース	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも パン 砂糖 パン 砂糖	ご 油油 油 ご 油 ご	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g F 15.8 g F 19.8 g E 764 kc P 32.7 g F 19.8 g E 784 kc P 31.6 g F 40.0 g
22 23 24 27 28	火水水、木、金、月、火、	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦		コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ 豚肉とレバーの味噌がらめ	卵 鶏肉 大豆 いわしの生姜煮 味噌 鶏肉 へに シュン の では	牛乳 わか乳 サース 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 大胆脂粉乳	人参 パカ 大参 パカ 水参 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ しめじ かぶ 胡瓜 価子 名ぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく しめじ ーン にんにく しめじ コーン にんにく しめじ コーン にんにく こび 黄 ピーン オャベッ もやし まなぎ マン まなぎ まかり	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも パン がいも 米 でんぷん 砂糖 パン 砂糖	ご 油 油 油ま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g F 15.8 g F 19.8 d E 784 kc P 31.6 g F 40.0 g E 847 kc
22 23 24 27 28	火 水 木 金 月	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦	0 0	コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ 豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮	卵 鶏肉 大豆 い 味鶏内 しの生姜煮 味鶏内 ここシュ かに、 が 原内 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	牛乳 牛乳か乳 めず 牛カチキ キ乳 半乳 半乳 半乳 半乳 半乳 半乳 が が が が が が が が が が が が が	人参 パカ	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ しめじ かぶ 胡瓜 (バイン 玉ねぎ はんのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃくしし いじ こうにんにしい こうにんにしい ごび またけ ます でい ごび またけ まれぎ まれず これ でい まない こうにん はい こうにん こうにん はい こうにん こうにん はい こうにん にん にん はい こうにん はい こうにん にん はい こうにん はい こうにん はい こうにん はい こうにん にん にん こうにん にん に	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも パン 砂糖 パン 砂糖	ご 油油 油 ご 油 ご	F 18.4 E 794 kc F 21.6 P 30.4 F 21.6 F 754 kc F 15.9 E 813 kc F 32.9 E 761 kc F 15.8 E 761 kc F 15.8 E 761 kc F 19.8 E 784 kc F 19.8 F 19.8 F 19.8 F 740.0 E 847 kc F 36.6 E 76.6 kc F 16.6 F 16.6 F 16.6 F 17.6 F 17.6 F 17.6 F 18.4 kc F 19.8 F 17.6 F 17.6 F 18.4 kc F 18.5 F 17.6 F 17.6 F 18.5 F 17.6 F 17.6 F 18.6 F 17.6 F 18.6
22 23 24 27 28	火水水、木、金、月、火、	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦		コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ 豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮 豆腐鍋	卵 鶏肉 大豆 い 味鶏 内 しの生姜煮 味鶏内 コレシュが (豚肉 豆油豚肉 か が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	生 中乳 中乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー	人参 パカ 大参 パカ 水参 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ しめじ かぶ 胡瓜 価子 名ぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく しめじ ーン にんにく しめじ コーン にんにく しめじ コーン にんにく こび 黄 ピーン オャベッ もやし まなぎ マン まなぎ まかり	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも パン がいも 米 でんぷん 砂糖	ご 油油 油ご 油ご ま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g F 19.8 d F 19.8 d F 79.1 kc F 19.8 d F 40.0 d F 23.2 g
22 23 24 27 28 29	火 水 木 金 月 火 水	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 地場産品		コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん どはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ 豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮 豆腐鍋 いかのかりん揚げ	卵 鶏肉 大豆	牛乳 牛乳か乳 めず 牛カチキ キ乳 半乳 半乳 半乳 半乳 半乳 半乳 が が が が が が が が が が が が が	人をマト 人参 パ人参 リマン 対人人小小 本 かん プルス・	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ しめ が がイン 玉ねぎ は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも パン がいも 米 でんぷん 砂糖	ご 油 油 油ご 油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g E 761 kc P 32.7 g F 19.8 g E 784 kc P 31.6 g F 40.0 g E 847 kc P 36.6 g F 23.2 g E 763 kc
22 23 24 27 28 29	火水水、木、金、月、火、	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦		コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん どはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ 豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮 豆腐鍋 いかのかりん揚げ 青菜ともやしのひたし	卵 鶏肉 大豆	生 中乳 中乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー	人ト 人 パ人 赤 小人 ブ人人小 小松 菜 コーマン	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ しめ が がイン 玉ねぎ は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 砂糖 じゃがいも パン でんぷん でんぷん 砂糖 べんぷん 砂糖 パン 砂糖 でんぷん 砂糖	ご 油油 油ご 油ご ま	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g E 761 kc P 32.7 g F 19.8 g E 784 kc P 31.6 g F 40.0 g E 847 kc P 36.6 g F 23.2 g E 763 kc P 33.8 g
22 23 24 27 28 29	火 水 木 金 月 火 水	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦		コッペ パン ごはん コッペ パン ごはん どはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ 豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮 豆腐鍋 いかのかりん揚げ 青菜ともやしのひたし 味噌けんちん汁	卵 鶏肉 大豆	生 中乳 サース サース サース サース サース サース サース サース	人をマト 人参 パ人参 リマン 対人人小小 本 かん プルス・	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ しめ が がイン 玉ねぎ は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 でんぷん でんぷん でんぷん 砂糖 だったいる ・ でんぷん	ご 油 油 油ご 油	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g E 761 kc P 32.7 g F 19.8 g E 784 kc P 31.6 g F 40.0 g E 847 kc P 36.6 g F 23.2 g E 763 kc P 33.8 g F 20.7 g
222 223 224 227 228 229	火 水 木 金 月 火 水	14歳の挑戦 1年生・ 校外学習 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦 2年生・ 14歳の挑戦		コッペ パン ごはん ごはん ごはん	ごまキムチスープ コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ みかん いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめスープ チーズ えびシューマイ バンサンスー 韓国風肉じゃが 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンあえ 豆乳汁 ウインナー カラフルあえ 卵スープ 豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮 豆腐鍋 いかのかりん揚げ 青菜ともやしのひたし	卵 鶏肉 大豆	生 中乳 中乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー乳 サー	人ト 人 パ人 赤 小人 ブ人人小 小人 小人 水参 マト 人 かき ロママン 立参参	にんにく 大根 コーン みかん キャベツ しめ が がイン 玉ねぎ は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	砂糖 パン さつまいも マカロニ 砂糖 米 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも ゼリー パン でんぷん じゃがいも 米 砂糖 じゃがいも パン でんぷん でんぷん 砂糖 べんぷん 砂糖 パン 砂糖 でんぷん 砂糖	ご 油 油 油ご 油ご 油ご	F 18.4 g E 794 kc P 30.4 g F 21.6 g E 754 kc P 23.2 g F 15.9 g E 813 kc P 35.3 g F 32.9 g E 761 kc P 22.6 g F 15.8 g E 761 kc P 32.7 g F 19.8 g E 784 kc P 31.6 g F 40.0 g E 847 kc P 36.6 g F 23.2 g E 763 kc P 33.8 g

^{*}牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります *()は加工食品の中に含まれているアレルギー食材です。

^{*}予定献立表は本校HPの「各種お便り・配布物のコーナー」にも掲載してあります。