

7

ごはん

とうふのみそしる

30

赤

あぶらあげ

5

赤

ほしわかめ

0.5

赤

たまねぎ

15

緑

青ねぎ

5

緑

赤みそ

8

赤

けずりぶし

3

赤

だしじる

2.5

赤

だしじる

100

赤

いわしのにつけ

1尾

赤

ぎゅうにゅう

1尾

赤

8

ぜんりゅうふん
コッペパン

ポークビーンズ

20

赤

だいたく

25

赤

じゃがいも

40

黄

たまねぎ

30

緑

にんじん

20

緑

とりにく

1.5

黄

ウスターソース

3

黄

白ワイン

1

黄

こめこ

1.5

黄

かとう

0.3

黄

しお

0.2

黄

こしょう

0.01

黄

が-リツガ-ダ-

0.01

黄

ローリエ

0.01

黄

こめあぶら

0.5

黄

水

50

黄

ぎゅうにゅう

1尾

赤

9

げんりょうごはん

ちゅうかふうサラだめん

65

黄

れいとうめん

15

赤

やきふた

30

緑

キャベツ

10

緑

にんじん

10

緑

きゅうり

5

緑

ホールコーン

0.5

緑

ほししいたけ

0.5

緑

うすロしょうゆ

1.5

黄

みりん

0.5

黄

こめあぶら

0.2

黄

こめあぶら

0.5

黄

(タレ)

15

黄

れいめんスープ

15

黄

ぎゅうにゅう

1尾

赤

10

パインパン

スープに

30

赤

いんげんまめ

7

黄

キャベツ

30

緑

たまねぎ

30

緑

にんじん

20

緑

とりにく

1.5

黄

うすロしょうゆ

2

黄

白ワイン

0.5

黄

しお

0.3

黄

こしょう

0.01

黄

ローリエ

0.01

黄

こめあぶら

0.5

黄

水

50

黄

ぎゅうにゅう

1尾

赤

11

ごはん

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

ぎゅうにゅう

1尾

赤

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑

はくさいキムチ

15

緑

にら

5

緑

きくらげ

3

黄

いりごま

1

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

が-リツガ-ダ-

0.03

黄

こめあぶら

0.5

黄

こめあぶら

0.3

黄

とりにく

25

赤

たまねぎ

25

緑

にんじん

20

緑</

14 ごはん					
マーボー豆腐		きゅうにゅう			
とうふ(冷)	70	赤	ぎょうざ	2こ	緑赤
ぶたにく	20	赤	こめあふら	0.5	黄
たまねぎ	30	緑			
にんじん	15	緑			
たけのこ(水煮)	3	緑			
青ねぎ	5	緑			
つちしやうが	0.5	緑			
テンメンジャン	2				
赤みそ	2	赤			
とりガラスープ	1.5				
こい口しょうゆ	4				
さとう	1	黄			
りょうりしゅ	1				
トウバンジャン	0.1				
か-リツパ- ガ-	0.02				
こしょう	0.02				
でんぶん	1.5	黄			
ごまあふら	0.3	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	30				

15 ごはん					
タイピーエン		きゅうにゅう			
ぶたにく	20	赤			
やきかまぼこ	10	赤			
はるさめ	5	黄			
キャベツ	30	緑			
たまねぎ	25	緑			
にんじん	10	緑			
とりガラスープ	1.5				
うす口しょうゆ	3				
しお	0.2				
こしょう	0.02				
こめあふら	0.5	黄			
水	70				

16 ごはん					
ようふうとりじゃが		きゅうにゅう			
とりにく	25	赤			
じゃがいも	50	黄			
たまねぎ	40	緑			
にんじん	20	緑			
むきえだまめ	5	緑			
けずりぶし	2				
こい口しょうゆ	5				
さとう	2	黄			
みりん	1				
カレーこ	0.5				
こめあふら	0.5	黄			
だしじる	30				

17 バーガーパン					
しろみざかなフライ		きゅうにゅう			
しろみざかなフライ	1こ	赤			
こめあふら	6	黄			

18 ごはん					
こうやどうふのすがたふう		きゅうにゅう			
こうやどうふ	7	赤			
こむぎこ	1.5	黄			
でんぶん	1.5	黄			
しお	0.1				
こめあふら	4	黄			
ぶたにく	20	赤			
うす口しょうゆ	30	赤			
たまねぎ	50	緑			
にんじん	15	緑			
ビーマン	5	緑			
とりガラスープ	1.3				
こい口しょうゆ	4.3				
トマトケチャップ	3.5				
さとう	1.8	黄			
す	1.2				
しお	0.05				
こしょう	0.01				
こめあふら	0.5	黄			
水	15				

区分		栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
										A	B1	B2	C	
中学 年	9月の八尾市平均	Kcal 607	g 24.7 * 16.3%	g 19.9 * 29.5%	g 2.2	mg 334	mg 95	mg 3.3	μgRAE 237	mg 0.44	mg 0.51	mg 22	g 5.0	
	学校給食摂取基準	640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

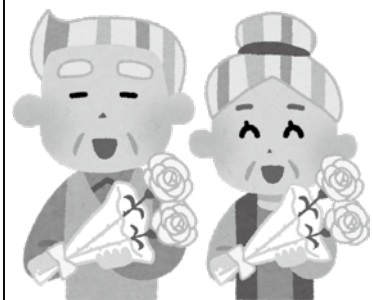
【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立
の写真是
こちら↓



「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

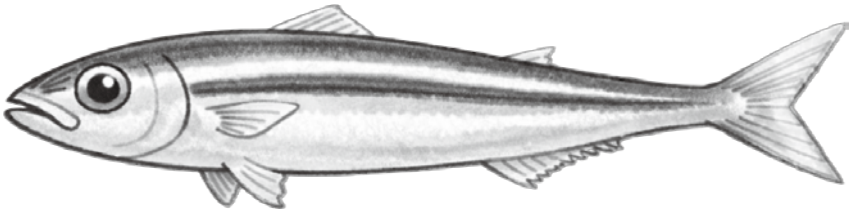
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																										
21 けいろうひ 敬老の日 	22 こくみんきゅうじつ 国民の休日 	23 しゅうぶんひ 秋分の日 	24 ベビ-コッパンぎゅうにゅう ぶたにくの トマトスパゲティ <table><tr><td>ぶたにく</td><td>20</td><td>赤</td><td>かぼちゃ</td><td>50</td><td>緑</td></tr><tr><td>スパゲティ</td><td>27</td><td>黄</td><td>こめあふら</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>つちしょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td><td>さとう</td><td>7</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1</td><td>緑</td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>黄</td><td>す</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>カレーこ</td><td>0.1</td><td></td><td>水</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>緑</td><td colspan="3" rowspan="3">はっこうにゅう</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>ピーマン</td><td>7</td><td>緑</td></tr><tr><td>トマト水煮</td><td>7</td><td>緑</td><td>1本</td><td>赤</td><td></td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>とりガラスープ</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>こめあふら</td><td>0.5</td><td>黄</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 25 つきみこんだて ごはんぎゅうにゅう つきみじる さといものゆずあんかけ <table><tr><td>白たまもち</td><td>25</td><td>黄</td><td>さといも</td><td>40</td><td>黄</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>10</td><td>赤</td><td>でんぶん</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>とうふ(冷)</td><td>15</td><td>赤</td><td>こむぎこ</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>あぶらあげ</td><td>5</td><td>赤</td><td>こめあふら</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>緑</td><td>ゆずかじゅう</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>2</td><td>緑</td><td>うすロしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td></td><td>みりん</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>3.5</td><td></td><td>さとう</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td>でんぶん</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.1</td><td></td><td>だしじる</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>だしじる</td><td>100</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ひじきのにももの <table><tr><td>ひじき(干)</td><td>2</td><td>赤</td></tr><tr><td>きくらげいりてんぷら</td><td>10</td><td>赤緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.2</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.3</td><td></td></tr><tr><td>こめあふら</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>だしじる</td><td>15</td><td></td></tr></table>	ぶたにく	20	赤	かぼちゃ	50	緑	スパゲティ	27	黄	こめあふら	5	黄	つちしょうが	0.3	緑	さとう	7	黄	こいロしょうゆ	1	緑	こいロしょうゆ	0.5	緑	さとう	0.5	黄	す	0.2	黄	カレーこ	0.1		水	2		たまねぎ	40	緑	はっこうにゅう			にんじん	15	緑	ピーマン	7	緑	トマト水煮	7	緑	1本	赤		トマトケチャップ	7					とりガラスープ	1					ウスターソース	1					しお	0.2					こしょう	0.01					こめあふら	0.5	黄				白たまもち	25	黄	さといも	40	黄	とりにく	10	赤	でんぶん	1	黄	とうふ(冷)	15	赤	こむぎこ	1	黄	あぶらあげ	5	赤	こめあふら	3.5	黄	たまねぎ	15	緑	ゆずかじゅう	0.5	緑	青ねぎ	2	緑	うすロしょうゆ	2		けずりぶし	2		みりん	1		うすロしょうゆ	3.5		さとう	0.8	黄	みりん	1		でんぶん	0.3	黄	しお	0.1		だしじる	5		だしじる	100					ひじき(干)	2	赤	きくらげいりてんぷら	10	赤緑	にんじん	5	緑	こいロしょうゆ	2.2		さとう	1	黄	みりん	0.3		こめあふら	0.3	黄	だしじる	15		エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g <tr><td>615</td><td>24.5</td><td>18.7</td><td>593</td><td>19.6</td><td>15.6</td></tr>	615	24.5	18.7	593	19.6	15.6
ぶたにく	20	赤	かぼちゃ	50	緑																																																																																																																																																																																									
スパゲティ	27	黄	こめあふら	5	黄																																																																																																																																																																																									
つちしょうが	0.3	緑	さとう	7	黄																																																																																																																																																																																									
こいロしょうゆ	1	緑	こいロしょうゆ	0.5	緑																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5	黄	す	0.2	黄																																																																																																																																																																																									
カレーこ	0.1		水	2																																																																																																																																																																																										
たまねぎ	40	緑	はっこうにゅう																																																																																																																																																																																											
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																												
ピーマン	7	緑																																																																																																																																																																																												
トマト水煮	7	緑	1本	赤																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	7																																																																																																																																																																																													
とりガラスープ	1																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	1																																																																																																																																																																																													
しお	0.2																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																													
こめあふら	0.5	黄																																																																																																																																																																																												
白たまもち	25	黄	さといも	40	黄																																																																																																																																																																																									
とりにく	10	赤	でんぶん	1	黄																																																																																																																																																																																									
とうふ(冷)	15	赤	こむぎこ	1	黄																																																																																																																																																																																									
あぶらあげ	5	赤	こめあふら	3.5	黄																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	15	緑	ゆずかじゅう	0.5	緑																																																																																																																																																																																									
青ねぎ	2	緑	うすロしょうゆ	2																																																																																																																																																																																										
けずりぶし	2		みりん	1																																																																																																																																																																																										
うすロしょうゆ	3.5		さとう	0.8	黄																																																																																																																																																																																									
みりん	1		でんぶん	0.3	黄																																																																																																																																																																																									
しお	0.1		だしじる	5																																																																																																																																																																																										
だしじる	100																																																																																																																																																																																													
ひじき(干)	2	赤																																																																																																																																																																																												
きくらげいりてんぷら	10	赤緑																																																																																																																																																																																												
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																												
こいロしょうゆ	2.2																																																																																																																																																																																													
さとう	1	黄																																																																																																																																																																																												
みりん	0.3																																																																																																																																																																																													
こめあふら	0.3	黄																																																																																																																																																																																												
だしじる	15																																																																																																																																																																																													
615	24.5	18.7	593	19.6	15.6																																																																																																																																																																																									

28 ごはん			ぎゅうにゅう			29 こくとうパン			ぎゅうにゅう			30 ごはん			ぎゅうにゅう		
ドライカレー			じゃがいものスープ			ミートボールの クリームスープ			ラタトゥイユ			かきたまじる			さばのしおやき		
ぶたにく	25	赤	じゃがいも	40	黄	ミートボール	30	赤	ショルダーベーコン	5	赤	たまご	25	赤	さば	1切	赤
だいずミート	7	赤	ショルダーベーコン	10	赤	じゃがいも	30	黄	なす	20	緑	とうふ(冷)	20	赤			
たまねぎ	45	緑	たまねぎ	20	緑	たまねぎ	30	黄	かぼちゃ	20	緑	たまねぎ	20	緑			
にんじん	20	緑	にんじん	15	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	20	緑	青ねぎ	5	緑	キャベツのにびたし		
むきえたまめ	5	緑	とりガラスープ	1.5		にんじん	15	緑	トマト水煮	10	緑	けずりぶし	2.5				
つちしょうが	0.1	緑	うす口しょうゆ	3		ぎゅうにゅう	30	赤	トマトケチャップ	5	黄	だしこんぶ	0.5		キャベツ	30	緑
トマトピューレ	7	緑	白ワイン	0.5		こめこ	1.5	黄	とりガラスープ	1	黄	うす口しょうゆ	3		にんじん	5	緑
トマトケチャップ	4		しお	0.1		マーガリン	1.5		さとう	0.2		みりん	0.5		あぶらあげ	5	赤
こめこカレールウ	5	黄	こしょう	0.01		とりガラスープ	2		白ワイン	1		しお	0.1		うす口しょうゆ	1.3	
白ワイン	1		ローリエ	0.01		白ワイン	1		しお	0.1		でんぶん	0.5	黄	こい口しょうゆ	0.5	
とりガラスープ	1		こめあぶら	0.5	黄	うす口しょうゆ	1		こしょう	0.01		だしじる	100		みりん	0.5	
ウスターソース	1.5		水	90		しお	0.3		こめあぶら	1.5	黄				さとう	0.2	黄
カレーこ	0.5					こしょう	0.01								こめあぶら	0.3	黄
こい口しょうゆ	1					ローリエ	0.01								だしじる	10	
しお	0.3					こめあぶら	0.5	黄									
こしょう	0.01					水	45										
がーリッパがー	0.01																
こめあぶら	0.5	黄															
エネルギー kcal			たんぱくしつ g			ししつ g			エネルギー kcal			たんぱくしつ g			ししつ g		
593			25.0			15.1			600			23.9			21.6		
642			26.7			26.8											

さかな

魚を食べよう！「きびなご」



← 体長10cmくらい(実物大) →

きびなごは体長10cmほどの細長い小さな魚で、銀色に光る美しい姿が特徴です。春から初夏に旬を迎え、脂がのっておいしくなります。

骨がやわらかいため頭からしっぽまで丸ごと食べることができ、丈夫な骨や歯をつくるもとになるカルシウムをたっぷりとることができます。また、脳の働きを助けるDHAやEPAも豊富に含まれています。

主に鹿児島県など九州南部でたくさんとれ、刺身や唐揚げなどが郷土料理として親しまれています。丸ごと食べられるきびなごのおいしさと栄養を味わいましょう。

9日(水)

きびなごの唐揚げ

きびなごを唐揚げにすることで、サクッとした食感で骨まで食べやすくなり、おいしくカルシウムをとることができます。



25日(金)

月見こんだて

月見汁・里芋のゆずあんかけ

ひじきの煮物



旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」とよばれ、月を見ながら収穫に感謝する行事です。収穫した里芋を供える風習から「芋名月」ともいわれ、関西では里芋の形に似せた月見団子もあります。給食の「里芋のゆずあんかけ」は、揚げた里芋の上から風味の良いあんをかけた人気のおかずです。