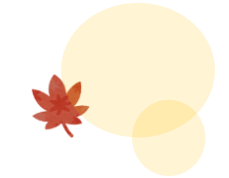




学校の周りでもたくさんの
黄色い畑が輝いています。
新米の季節がやってきました！
10月は吉原大輝さんと
誠農園さんのお米を
使用します。



日にち	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(火)	7分つき米 鶏の唐揚げ ぶかし芋 切干大根の甘酢和え	鶏むね肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、カットわかめ、みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	切干しだいこん、もやし、にんじん、だいこん	551 kcal 27.4 g 19.2 g 2.3 g
2(水)	7分つき米 鯖の生姜煮 およごし 味噌汁	さば、白みそ、みそ、厚揚げ、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋	しょうが、こまつな、にんじん、えのき、もやし、玉ねぎ	559 kcal 28.2 g 22.7 g 2.4 g
3(木)	7分つき米 鶏もも肉の柚子胡椒焼き れんこんチップス 味噌汁	鶏もも肉、あおさ(煮干し)、木綿豆腐、みそ、★牛乳	★マヨネーズ、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋	かぼちゃ、れんこん、乾しいたけ	555 kcal 23.7 g 25.1 g 1.4 g
4(金)	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉、★うずら卵(水煮缶詰)、★ハム、カットわかめ、★牛乳	てんさい糖、ごま油、片栗粉、水稲穀粒(半つき米)、緑豆はさきめ、ごま	にんじん、白菜、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、きくらげ(乾)、こまつな、白ねぎ、コーン	565 kcal 23.4 g 21.8 g 3.1 g
7(月)	7分つき米 豚肉のオイスターソース炒め 大根サラダ ビーフンスープ	豚肉、★ハム、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)、ピーファン	エリンギ、にんじん、玉ねぎ、もやし、だいこん、コーン、こまつな、乾しいたけ	554 kcal 26.2 g 23 g 2.5 g
8(火)	7分つき米 白身魚の甘酢あんかけ 菜っ葉とソーセージのソテー 味噌汁	たら、豚ウィンナーソーセージ、油揚げ、みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、こまつな、だいこん、乾しいたけ	552 kcal 24.9 g 23.1 g 2.3 g
9(水)	丸パン 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト みかんゼリー	鶏もも肉、豆乳、★けつね(パスタ)、★ベーコン、ゼラチン、★牛乳	なたね油、★有塩バター、じゃが芋、オリーブ油、★丸パン、てんさい糖	玉ねぎ、にんじん、こまつな、コーン、にんにく、オレンジジュース、レモン(果汁)	636 kcal 29.8 g 27.2 g 3.5 g
10(木)	7分つき米 さわらの味噌マヨネーズ焼き さつまいも金平 すまし汁	さわら、みそ、木綿豆腐、★牛乳	★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、てんさい糖、ごま油、ごま	にんじん、こまつな、玉ねぎ	567 kcal 25.2 g 22.8 g 2.2 g
11(金)	チキンカレー 切干し大根サラダ オニオンスープ	鶏もも肉、★ハム、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、米粉、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、にんじん	558 kcal 20.9 g 20.2 g 3.5 g
15(火)	7分つき米 鶏のバジル焼き マカロニサラダ 野菜だしのスープ	鶏もも肉、★ハム、★牛乳	オリーブ油、★マヨネーズ、パスタ(乾)、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、レモン(果汁)、キャベツ、白菜、にんじん	561 kcal 24.8 g 26.3 g 2.9 g
16(水)	7分つき米 いわしの梅煮 大学芋 味噌汁	いわし、厚揚げ、みそ、★牛乳	てんさい糖、さつま芋、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	しょうが、梅干し(塩漬)、かぶ(根)、乾しいたけ	552 kcal 21.3 g 19.3 g 2.1 g
17(木)	7分つき米 鶏とキャベツの炒め物 ひじきの煮物 味噌汁	鶏もも肉、干ひじき、大豆(乾)、★ちくわ、油揚げ、木綿豆腐、みそ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋	キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、しめじ	553 kcal 26.5 g 22 g 2.4 g
18(金)	豚キムチ丼 だいこんの梅和え 味噌汁	豚肉、焼きのり、かつお節、油揚げ、カットわかめ、みそ、★牛乳	ごま油、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら、はくさい(キムチ)、にんにく、しょうが、だいこん、こまつな、梅びしお、キャベツ	555 kcal 27 g 21.2 g 2.4 g
22(火)	豚肉の生姜焼き丼 かりかりじゃこサラダ 味噌汁	豚肉、カットわかめ、ちりめんじゃこ、みそ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(半つき米)、てんさい糖、ごま、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、もやし、にんじん、もやし、キャベツ、しいたけ、にんじん	554 kcal 26.7 g 18.8 g 2.5 g
23(水)	ソフトフランス チリコンカン ツナサラダ コンソメスープ	合ひき肉(牛、豚)、豚ひき肉、大豆(乾)、マヨ(油漬・フルク・ライト)、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、オリーブ油、★マヨネーズ、★薄力粉、てんさい糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、白菜、しめじ	615 kcal 27 g 28.2 g 3.5 g
24(木)	7分つき米 さばの胡麻焼き 和風ポテトサラダ 味噌汁	さば、マヨ(油漬・フルク・ライト)、かつお節、木綿豆腐、カットわかめ、みそ、★牛乳	ごま、じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋	玉ねぎ、にんじん	551 kcal 26.6 g 24.5 g 2.3 g
25(金)	牛丼 ふろふき大根 すまし汁	牛肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、厚揚げ、★牛乳	糸こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖、片栗粉	しめじ、玉ねぎ、だいこん、こまつな、にんじん	573 kcal 29.7 g 17.9 g 2.7 g
28(月)	7分つき米 豚肉と野菜の味噌炒め もやしとハムの中華サラダ 中華スープ	豚肉、みそ、★ハム、カットわかめ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	しめじ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、レモン(果汁)、乾しいたけ、コーン	559 kcal 26.8 g 21.7 g 2.9 g
29(火)	7分つき米 いわしのみぞれ煮 五目金平 味噌汁	いわし、油揚げ、みそ、★牛乳	てんさい糖、さつま芋、こんにゃく、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、しめじ	553 kcal 27.8 g 18.9 g 2 g
30(水)	7分つき米 ポークチャップ コールスローサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ	豚肉、★ベーコン、★牛乳	オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン、パセリ(葉、生)、白菜、エリンギ	562 kcal 26.5 g 24.4 g 3 g
31(木)	7分つき米 Halloweenチーズハンバーグ かぼちゃのサラダ ABCマカロニスープ	合ひき肉(牛、豚)、豚ひき肉、★鶏卵、★プロセスチーズ、豚ウィンナーソーセージ、★牛乳	★パン粉(乾燥)、なたね油、てんさい糖、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、★マヨネーズ、パスタ(乾)、じゃが芋	玉ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、干しぶどう、トマト缶	669 kcal 30 g 31.9 g 3.1 g

♡ = エネルギー 🍴 = たんぱく質 🍖 = 脂質 🧂 = 塩分

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています。