	令和5年度	10	がつきゅう	うしょく	こんだて	よていひょう	富	立市土	小学校	
	こんだてめい	フレ. II ゲン:	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の	エネルキー (kcal) たんぱく質
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ	食品	(g) ししつ (g)
	牛乳	乳		牛乳						601
2	こばん みそカツ	小麦 大豆 豚肉 ごま	ぶたにノ コス] 		にんにく	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら こま	塩 こしょう 酒	001
	しおもみやさい	小支 入豆 豚肉 こま	ぶたにく みそ	! !		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 塩	26.8
(月)	ごもくじる	大豆	とうふ あぶらあげ	 !	にんじん	だいこん ぶなしめじ			遍 鰯削り節 塩	17.7
	H-교	1001		4-10	はねぎ			<u> </u>	酒 しょうゆ	17.7
3	牛乳 れんこんとなすの	乳 小麦 乳 牛肉 りんご	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん	ごはん	あぶら	ブイヨン チャツネ 塩	667
3	ドライカレー		だいず ぶたレバー	- 		なす しょうが にんにく	カレールウ		こしょう ソース カレー粉	27.4
(火)	フルーツマリネ (りんごとかきいり)	りんご				だいこん かき りんご きゅうり	さとう		酢 塩	
	ヨーグルト	乳		ヨーグルト		9,00 0000		 		20.6
	牛乳 一件7	乳		牛乳			ごはん] 		644
4	ごはん あじフライ	小麦 大豆	あじフライ				こはん	あぶら		07.0
(<u>z</u> k)	キャベツのおかかあえ	ごま	かつおぶし	} 		キャベツ		あぶら ごま	しょうゆ 鰯削り節	27.2
(37)	おけんちゃん	大豆 鶏肉	とうふ とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも さとう		鰯削り節 酒 しょうゆ 塩	20.7
	牛乳	乳		牛乳	19195				しょうゆ 塩	620
5	ブルコギどん						ごはん			639
		牛肉 ごま	ぎゅうにく		にんじん にら ピーマン	たまねぎ もやし にんにく		ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン 塩 酒 オイスターソース	24.7
(木)	うずらたまごとはるさめのスープ	卵 鶏肉 豚肉	うずらたまご	 !	こんじん こまつな	えのき	はるさめ でんぶん	C 6 60/15/19	猫 / ロ / ハ / フ / ハ 脳削り節 カラスープ 塩 こしょう しょうゆ	04.7
	さつまいもブリン	乳 大豆		牛乳			さつまいも プリンのもと	なまクリーム		21.7
_	牛乳 ソフトめん	乳 小麦		牛乳			ソフトめん			623
6	きのこクリームソース		とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ		あぶら	塩 こしょう	05.0
(金)		豚肉	ベーコン	だっしふんにゅう		しいたけ グリーンビース にんにく		バター	ワイン ブイヨン	25.8
(212)	キャベツとわかめのサラダ キャロットゼリー			わかめ かんてん	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ドレッシング	塩 ワイン	21.8
	牛乳	乳		牛乳	1070070			i 	212	641
10	ごはん かつおふりかけ ほうれんそうと		かつおふりかけ ハム	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	ごはん パンこ	あぶら	塩 こしょう	041
	はつれんてつこ	小麦 乳 大豆 豚肉	$M\Delta$	・ナース					「「「」(」(」(」(」) 「	
(.1.)				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ほうれんそう	1/20/100		פינונט		21.5
(火)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ					キャベツ	こむぎこ	פיונונט		l
	かぼちゃのコロッケ	大豆	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		-		و۱۵راره 	塩鰯削り節	21.5 23.7
(火) 11 (水)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ	_{大豆}	දුරු පුද නග්රන් <u>ර</u>			キャベツ	こむぎこ	ま た	塩 鰯削り節	l
11	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる	Ø -	20% DF DSSD17	わかめ		キャベツ だいこん	<u> こむぎこ</u> り		塩 鰯削り節	23.7
11	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうぶとだいこんのみそしる 牛乳 ごはん		5 U	わかめ		#+*ベツ だいこん よあ			塩鰯削り節	l
11 (水)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうぶとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに	Ø -	とうぶ みそ あぶらあげ う し さんま	わかめ	ほうれんそう 	まャベツ たいこん は あ	<u> こむぎこ</u> り		塩 鰯削り節 人 しょうゆ 酒	23.7
11 (水)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうぶとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる	Ø -	5 U	わかめ		 キャベツ だいこん しょうか キャヘツ なのこ ねぶかねぎ			塩鰯削り節	23.7 611 23.7
11 (水)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうぶとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん	ゆ <u>-</u> 乳 大豆	しさんま	わかめ よ 牛乳	ほうれんそう 	 キャベツ だいこん ようが しょうが キャベツ			塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節	611 23.7 21.4
11 (水) 12 (木)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうぶとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる	ゆ <u>-</u> -	しさんま	わかめ	ほうれんそう 	 キャベツ だいこん しょうか キャヘツ なのこ ねぶかねぎ			塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節	23.7 611 23.7
11 (水)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうぶとだいこんのみそしる 十乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳	大豆 乳 次豆 乳 次少///東美 小麦 豚肉	う し さんま 2558 あぶらあげ みそ	わかめ よ 牛乳	ほうれんそう こうれんそう こんじん	 キャベツ だいこん しょうか キャヘツ なのこ ねぶかねぎ	こむぎこ り	ませ	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 塩 カレー粉	611 23.7 21.4 608
11 (水) 12 (木)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうぶとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <3まめきなこクリーム カレーやきそば	大豆 乳ののでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、	う し さんま 2558 あぶらあげ みそ	わかめ よ 牛乳 牛乳	ほうれんそう あんぱんがん	キャベツ たいこん よ あ しょうが キャベツ なめこ ねぶかねぎ みかん	こむぎこ り	ま も	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り筋	611 23.7 21.4 608 21.5
11 (冰) 12 (木)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン くろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ	か デ デ デ デ デ ボラ ボラ ボラ ボラ ボラ ボラ ボラ ボラ ボラ ボラ	う し さんま 2558 あぶらあげ みそ	わかめ よ 牛乳 牛乳	ほうれんそう こうれんそう こんじん	まャベツ たいこん ようか しょうか キャベツ なめこ ねぶかねぎ みかん	こむぎこ り	ま も	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 塩 カレー粉	611 23.7 21.4 608 21.5
11 (水) 12 (木) 13 (金)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 ごはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <ろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	大豆 乳ののでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、	う し さんま 2558 あぶらあげ みそ	わかめ よ 牛乳 牛乳	ほうれんそう こうれんそう こんじん	まャベツ たいこん しょうか キャベツ なめこ ねぶかねぎ みかん	り る こはん さとう パン むしめん さとう	ま も	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 塩 カレー粉	611 23.7 21.4 608 21.5
11 (冰) 12 (木)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 ごはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <5まめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 ごはん	サイフ (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ)	さんま と55 あぶらあげ みそ ぶたにく ウインナー	わかめ よ 牛乳 牛乳	ほうれんそう こうれんそう こんじん	まャベツ たいこん しょうか キャベツ なめこ ねぶかねぎ みかん	こむぎこり るこはんさとうむしめんさとう	ま も	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 鰯削り節 リンース	611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579
11 (水) 12 (木) 13 (金)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる キ乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロール/シ <3まめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみそに キャベッとこまつなのおひたし	か デ デ ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア	うし さんま と55 あぶらあげ かそ ぶたにく ウインナー	わかめ よ 牛乳 牛乳 牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな	まっペツ にいこん しょうが キャペツ なめこ ねぶかねぎ みかん キャペツ たまねぎ パイン バナナ もも みかん しょうが キャペツ	り る ごはん さこう パン むしめん さとう	ま も	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 「塩 カレー粉 ソース しょうゆ 酒 みりん	611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579
11 (水) 12 (木) 13 (金)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 ごはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <うまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 ごはん	サイフ (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ) (アイ)	うし さんま と5.5 あぶらあげ みそ ぶたにく ウインナー たまご とうふ	わかめ よ 牛乳 牛乳 牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな	まっペツ にいこん しょうが キャペツ なめこ ねぶかねぎ みかん キャペツ たまねぎ パイン バナナ もも みかん	こむぎこり るこはんさとうむしめんさとう	きなこクリーム	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 塚削り節 しょうゆ 醤 みりん しょうゆ 鰯削り節	611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579
11 (水) 12 (木) 13 (金)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうらとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <ろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる	文 乳 デアリル度 乳 パタリル度 乳 パタリル度 乳 パタリル度 乳 ボラ 豚肉 りんご 大豆 乳 もも ハケナ 乳 ごは こま 卵 大豆	うし さんま と55 あぶらあげ かそ ぶたにく ウインナー	わかめ よ 牛乳 牛乳 牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな	まっペツ にいこん しょうが キャペツ なめこ ねぶかねぎ みかん キャペツ たまねぎ パイン バナナ もも みかん しょうが キャペツ	り る ごはん さこう パン むしめん さとう	きなこクリーム	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 「塩 カレー粉 ソース しょうゆ 酒 みりん	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201
11 (水) 12 (木) 13 (金)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン くろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さはのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる	か	うし さんま さぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ	わかめ よ 牛乳 牛乳 キ乳	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな	キャベツ だいこん ようが キャベツ たまねぎ ひらたけ	(アンジャム) ここまん さとう でんぶん	ま も きなこクリーム あいら	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 塩 カレー粉 ソース しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 しょうゆ 類削り節 脳削り節 」 しょうゆ 類削り節 」 は しょうゆ	611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <ろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみぞに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる 牛乳 しょくパン メイブルジャム ハンバーグきのこソース	サーフ	うし さんま と5.5 あぶらあげ みそ ぶたにく ウインナー たまご とうふ	わかめ よ 牛乳 牛乳 キ乳	ほうれんそう ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな にんじん	まっペツ たまねぎ しょうが キャペツ たまねぎ みかん しょうが キャペツ たまねぎ パイン バナナ もも みかん しょうが キャペツ たまねぎ ひらたけ にまねぎ ひらたけ しょうか にまねぎ しめじ マッシュルーム しいたけ	(こむぎこ) こばん きこう でんぶん	ま t	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 鰯削り節 しょうゆ 鰯削り節 塩 カレー粉 ソース しょうゆ 鰯削り節 園削り節 酒 塩 しょうゆ	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201 628
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン くろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さはのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる		うし さんま さぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ	わかめ よ 牛乳 牛乳 キ乳 ヤ乳 ヤ乳	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たいこん しょうか キャベツ たまねぎ パイン バナナ もも みかん しょうが キャベツ たまねぎ ひらだけ	(アンジャム) ここまん さとう でんぶん	ま も きなこクリーム あいら	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 「しょうゆ 醤 みりん しょうゆ 鰯削り節 「なっちゅ 鰯削り節 「なっちゅ 鰯削り節 「なっちゅ 鰯削り節 「なっちゅ 「なっちゅうない」 「なっちょうないまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201 628 26.2
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうらとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <ろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみぞに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる 牛乳 しょくパン メイブルジャム ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ はくさいのスープ	サーフ	さんま さんま ぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ	トラック よ 中乳 キ乳 カかめ キ乳 キ乳 キ乳 カかめ キ乳 キュー カカ かり カカ かり カカ カカカ カ	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな にんじん	まっペツ たまねぎ ひらたけ たまねぎ ひらたけ きゅうり たまねぎ	(アンジャム) ここまん さとう でんぶん	ま t	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 「いまうゆ 鰯削り節 「いまうゆ 圏削り節 「なっちゅう 田田 「いまうな」 「いまうな」 「なっちゅう 田田 「いまうな」 「いまりな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまりな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまりな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまっな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまりな」 「いまうな」 「いまりな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまりな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまうな」 「いまり	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201 628 26.2
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月) 17 (火)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうらとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <ろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる 牛乳 しょくパン メイブルジャム ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ はくさいのスープ		さんま さんま ぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ	わかめ よ 牛乳 牛乳 キ乳 ヤ乳 ヤ乳	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな にんじん	まっペツ たまねぎ ひらたけ たまねぎ ひらたけ きゅうり たまねぎ	(アンジャム) さとう (アンジャム) さとう (アンジャム) さとう	ま t	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 「しょうゆ 醤 みりん しょうゆ 鰯削り節 「なっちゅ 鰯削り節 「なっちゅ 鰯削り節 「なっちゅ 鰯削り節 「なっちゅ 「なっちゅうない」 「なっちょうないまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201 628 26.2
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうらとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <ろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる 牛乳 しょくパン メイブルジャム ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ はくさいのスープ 牛乳 しろごまたんだんめん (にくみそ)		うし さんま ぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ ハンバーグ とりにく ハム	トラック よ 中乳 キ乳 カかめ キ乳 キ乳 キ乳 カかめ キ乳 キュー カカ かり カカ かり カカ カカカ カ	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな にんじん	まっペツ たまねぎ しょうが しょうが こまれぎ ひらたけ こまねぎ ひらたけ きゅうり たまねぎ はくさい コージ	(アンドン) でんぶん でんぷん さとう でんぷん きとう でんぷん	ま	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 塩 カレー粉 ソース しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 エ カレー粉 カース しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 ボース しょうゆ 鰯削り節 ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボー	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201 628 26.2 25.8 614
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月) 17 (火)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる キ乳 こはん あつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <3まめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる 牛乳 しょくパン メイブルジャム ハンバーグきのこソース かぼちゃザラダ はくざいのスープ 牛乳 しろこまたんたんめん (にくみそ) (スープ)		さんま さんま ぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ ハンバーグ	トラック よ 中乳 キ乳 カかめ キ乳 キ乳 キ乳 カかめ キ乳 キュー カカ かめ キュー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー	ほうれんそう にんじん ピーマン にんじん じんじん じんじん	まっペツ たまねぎ しょうが まっぺツ たまねぎ ひらたけ しょうが まっぺツ たまねぎ ひらたけ にまねぎ ひらたけ しょうが にまねぎ はくさい コーン	ではん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう	ま t	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 塩 カレー粉 ソース しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 エ カレー粉 カース しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 ボース しょうゆ 鰯削り節 ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボー	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201 628 26.2 25.8 614
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月) 17 (火)	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうらとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <ろまめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる 牛乳 しょくパン メイブルジャム ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ はくさいのスープ 牛乳 しろごまたんだんめん (にくみそ) (スープ) もやしのちゅうかあえ		うし さんま ぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ ハンバーグ とりにく ハム	トラック よ 中乳 キ乳 カかめ キ乳 キ乳 キ乳 カかめ キ乳 キュー カカ かめ キュー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな にんじん	まっペツ たまねぎ しょうが まっぺツ たまねぎ ひらたけ しょうが まっぺツ たまねぎ ひらたけ にまねぎ ひらたけ しょうが にまねぎ はくさい コーン	ではん。 さとう でんぶん でんぶん きとう でんぶん きとう たいろう でんぶん たさこう たいろう たんぶん たさこう たんぶん たさこう	ま t まなこクリーム あぶら マヨネーズ	塩	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 20.1 628 26.2 25.8 614 24.7
11 (水) 12 (木) 13 (金) 16 (月) 17 (火) 18 (水) * 学	かぼちゃのコロッケ しおキャベツ とうふとだいこんのみそしる 牛乳 こはん さんまのつつに おひたし なめこのみそしる みかん 牛乳 ロールバン <3まめきなこクリーム カレーやきそば フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 こはん さばのみそに キャベッとこまつなのおひたし かきたまじる 牛乳 しょくバン メイブルジャム ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ はくさいのスープ 牛乳 しろごまたんたんめん (にくみそ) (スープ) もやしのちゅうかあえ ふかしいも		うし さんま こうち あぶらあげ みそ ぶたにく ウインナー さば みそ たまご とうふ かまぼこ ハンバーグ とりにく ハム	トラン よ	ほうれんそう にんじん ピーマン にんじん じんじん じんじん じんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	まっペツ たまねぎ しょうが まっぺツ たまねぎ ひらたけ しょうが まっぺツ たまねぎ ひらたけ にまねぎ ひらたけ しょうが にまねぎ はくさい コーン	ではん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう	ま t ***	塩 鰯削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 塩 カレー粉 ソース しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 エ カレー粉 カース しょうゆ 鰯削り節 脳削り節 ボース しょうゆ 鰯削り節 ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボー	23.7 611 23.7 21.4 608 21.5 23.0 579 27.6 201 628 26.2 25.8 614

^{*}食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

〇富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルゲン』欄に記載します。 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド * しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいため、アレルゲンを表示しません。

=	令和5年度	10				よていひょう		土市立	小学校	エネルギー
	こんだてめい	アレルゲン	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の	(kcal) たんぱく質
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ	食品	(g) UUD (g)
	牛乳	乳		牛乳						574
19	しょくパン ブルーベリージャム ボークビーンズ	パン)小麦 乳 大豆 豚肉			1— 7 1× 7	******* 7>	パン ジャム さとう	あぶら	<u> </u>	017
		人豆 豚肉 りんご	ぶたにく だいず	<u> </u>	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	969	0)1315	塩 こしょう ソース ワイン ケチャップ	26.1
(木)	アーモンドサラダ	アーモンド				キャベツ きゅうり コーン		をとまうだっ	塩	22.5
	かたぬきチーズ 牛乳	乳乳		チーズ 牛乳						22.0
20	こはん	子し		十七			ごはん			650
20	こいわしフライ			こいわしフライ				あぶら		25.6
(金)	もやしとこまつなのあえもの いもに	鶏肉 ごま 牛肉	とりにく ぎゅうにく	! 	こまつな	もやし コーン だいこん こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 鰯削り節 鰯削り節 みりん	20.0
(/	NAC	十四	307にく	i ! !		ぶなしめじ ねぶかねぎ			酒 しょうゆ 塩	23.4
	牛乳 *ふるさと給食の日			牛乳						664
23	ごはん のりのつくだに とりにくのほうじちゃあげ		とりにく	のりのつくだに		しょうが ほうじたょ	ごはん	まぶこ	塩 こしょう 酒	004
	やさいのごまあえ	病内 ごま	こりにく	! !	ほうれんそう にんじん	しょうが ほうじちゃ キャベツ	でんぷん さとう	あぶら ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ 鰯削り節	27.8
(月)	のっぺい汁	豚肉 大豆	ふたにく どうふ あぶらあげ		にんじん かぶは	からね こぼう こんにゃく しいたけ	さといも でん粉		鰯削り節 塩 しょうゆ	22.4
	みかん	II)		4-101		みかん				22.4
0.4	牛乳 ごはん ひじきつくだに	乳		牛乳 ひじきつくだに			ごはん	 		580
24	にこみおでん	鶏肉卵	とりにく うずらたまご	E		だいこん こんにゃく			鰯削り節 みりん	21.6
(火)		大豆	ちくわ さつまあげ				さとう		酒 塩 しょうゆ	21.0
()()	こまつなのしらすあえ ブルーベリーゼリー			ちりめんぼし	にないる	キャベツ	さとう ゼリー		しょうゆ 鰯削り節	15.1
	牛乳	乳		牛乳						590
25	きのこどん						ごはん		#33 V.1 10 C/F 7.10 1	590
		卯 鶏肉	たまご とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ えのき	さとう		鰯削り節 みりん 酒 しょうゆ	26.6
(水)	みそさわにわん	豚肉	ぶたにく みそ	i I I		だいこん ごぼう			鰯削り節 酒	17.6
	U 50			1 5		たけのこ しょうが				17.0
00	牛乳 ロールパン いちごジャム	乳 (パン)小麦 乳		牛乳			パン ジャム			641
26	パンプキンシチュー	乳鶏肉	とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ブイヨン	23.9
(木)		小麦		だっしふんにゅう			こむぎこ	バター	ワイン ローレル	23.9
(2)(4)	コールスローサラダ りんご	卵 大豆 りんご		 	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	塩	21.6
	牛乳 *十三夜こんだて*			牛乳		9700				645
27	ごはん	.i.i.t			g		ごはん			645
	さけとくりのつつみむし こんさいじる	大豆 大豆	さけ みそ とりにく	チーズ	ピーマン にんじん	たまねき だいこん ごぼう	くり さつまいも さとう	マヨネース	塩 こしょう ワイン 鰯削り節 酒 しょうゆ	26.0
(金)		鶏肉ごま	とうふ			ねぶかねぎ しいたけ			みりん 塩 七味唐辛子	450
	つきみだんご			1 551			つきみだんご			15.8
000	牛乳 しょくパン	乳 小麦 乳		! 牛乳			パン			588
30	みかんジャム	小女 和					バラ ジャム			040
(月)	かぶのクリームに		とりにく ハム			たまねぎ かぶね	じゃがいも	あぶら バター	塩 こしょう ブイヨン	24.6
(/3/	 チキンサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	とりにく	だっしふんにゅう	からは	マッシュルーム キャベッ きゅうり コーン たまねぎ	こむぎこ さとう	なまクリーム あぶら	ワイン ローレル 塩 こしょう 酢 洋辛子	23.9
	牛乳 *ふるさと給食の日			牛乳				ע־וטועט		500
31	ごはん						ごはん			588
	もどりかつおのごまずあえ しおもみやさい	こま	かつお	i I	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	塩 ごしょう 酒 しょうゆ 酢 塩	25.5
(火)	だいこんとじゃがいものみそしる	大百	とうふ みそ] 		イヤヘン さゆうり だいこん ひらたけ ねぶかねぎ	じゅがいキ		塩	1

*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

640kcal

〇富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルゲン』欄に記載します。 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド *しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいため、アレルゲンを表示しません。

16.0

日本の行事を楽しもう ~ 栗名月:十三夜

だいこんとじゃがいものみそしる

学校給食摂取基準(4年生) [ネルギ-

みかんゼリー

十三夜の月は十五夜に次いで美しい月とされ、栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」と呼ばれる ことがあります。十三夜は旧暦の9月13日で、現代の暦では年ごとに異なり、2023年は10月27日(金)です。 十三夜は「収穫」に感謝する行事で、お供え物は月見団子、すすき、栗や豆などがあります。

今月の給食では、十三夜献立として、秋に旬を迎える鮭と栗を一緒に包んで蒸します。秋の実りに感謝の気持ち をもって食べてほしいと思います。