

# ○中学校給食 10月号 (C)

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課

豊中市教育委員会

## 中学校給食予定献立表 令和4年(2022年)10月

- 6つの食品群  
 ◆1群…たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品  
 ◆2群…カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品  
 ◆3群…色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品  
 ◆4群…色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品  
 ◆5群…穀類やいもで炭水化物が多い食品  
 ◆6群…油脂製品で脂質が多い食品

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

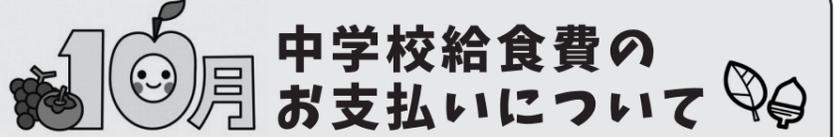
- アレルギー表示が義務付けられている7品目
- 「中学校給食用年間使用食品の配合表について」（7月配布）に表示している食品
- ▲ 当月分の「中学校給食半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	栄養価																																																					
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g																																										
												A <sub>μg</sub> RAE	B1 mg	B2 mg	C mg																																																		
10月3日(月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁		米 牛乳 ● うす揚げ かぼちゃ 玉ねぎ ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ さつまいも	105 1本 3 25 15 2 0.5 4 3.5	5 2 1 3 4 3 1 1	10月6日(木)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁		米 牛乳 ● うす揚げ 玉ねぎ 小松菜 お出し昆布	105 1本 3 10 20 0.5	5 2 1 4 3 1	10月7日(金)	ごはん 牛乳 ポトフ		米 牛乳 ● ウインナーソーセージ(輪切り) じゃがいも 人参 玉ねぎ ● むき枝豆(大豆) コンソメ 塩 あらびき黒こしょう	105 1本 13 50 25 30 5 1.8 0.3 0.01	5 2 1 5 3 4 4 1 1 4 4	10月11日(火)	ごはん 牛乳 中華スープ		米 牛乳 ● ペーコ 玉ねぎ チンゲン菜 ● 中華だし ● 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚肉 玉ねぎ もやし しょうが ● 酒 砂糖 ● 濃口しょうゆ なたね油 ● 酢 塩	105 1本 5 10 20 2 1.5 0.2 0.01 60 35 25 1.2 1 6 6 0.2 3.6 5	5 2 1 4 3 1 1 3 5 6 1 4 4	10月14日(金)	ごはん 牛乳 中華スープ		米 牛乳 ● ペーコ 玉ねぎ チンゲン菜 ● 中華だし ● 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚肉 玉ねぎ もやし しょうが ● 酒 砂糖 ● 濃口しょうゆ なたね油 ● ひじき入りきょうざ ● ひじき入りきょうざ なたね油 ▲ ちりめんじゃこ ほうれん草 人参 砂糖 ● 濃口しょうゆ かつお節 ● なしゼリー(角切り)	105 1本 5 10 20 2 1.5 0.2 0.01 60 35 25 1.2 1 6 6 0.2 3.6 5 35 5 0.8 2 0.5 30	5 2 1 4 3 1 1 3 5 6 1 4 4	10月17日(月)	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁		米 牛乳 ○ 牛乳 人参 玉ねぎ ● 削り節 出し昆布 ● みりん ● 薄口しょうゆ 塩 ▲ どんかつ なたね油 ● 削り節 ● 赤みそ ● 酒 ● みりん 砂糖 ● どんかつソース ● 濃口しょうゆ	105 1本 30 4 15 40 15 12 16 2 4 18 25 12 3 0.9 2 15 1 0.5 1 1 1.5 0.3	5 2 1 3 4 3 2 2 1 6 1 4 4 3 1 5 6	10月20日(木)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁		米 牛乳 ● 豆腐 玉ねぎ みつば ● 削り節 出し昆布 ● みりん ● 薄口しょうゆ 塩 ● 豚肉 塩 黒こしょう なたね油 ● おろしりんご にんにく しょうが ● 酒 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● でん粉	105 1本 20 20 3 3 0.5 0.5 0.2 0.2 3 0.2 0.02 20 20 0.5 15 4 3 3 0.1 0.5 20 20 15 8 0.4 1 1.5 3 30 1	5 2 1 4 3 3 5 5 1 4 3 3 6 5 6 3 4 5 1 3 3 5 1 5 5 5 1 5	10月23日(日)	ごはん 牛乳 牛丼		米 牛乳 ● 糸こんにやく 玉ねぎ 青ねぎ しょうが ● 酒 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● 濃口しょうゆ なたね油 ▲ チヂミ なたね油 ● うす揚げ 白菜 もやし とうもろこし ● 削り節 ● みりん 砂糖 ● 薄口しょうゆ ● みりん ● 濃口しょうゆ ▲ 大豆(レトルト)	105 1本 45 1 30 60 10 0.5 1.5 4 7 1 0.1 5 20 15 8 0.4 1 1.5 3 30 3 8 4 2 12 1 2 8 1 0.3 1 2	5 2 1 2 5 4 3 4 4 5 6 5 3 4 3 1 3 3 5 1 5 3 1 5 1 2 3 1 2 3	10月26日(水)	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁		米 牛乳 ○ 牛乳 人参 白菜 青ねぎ わかめ ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ 豆腐 黒こしょう ● でん粉 なたね油 レモン果汁 砂糖 ● 濃口しょうゆ ▲ ちりめんじゃこ ● スバゲティ 玉ねぎ 小松菜 かつお節 ● 濃口しょうゆ 塩 ● つきこんにやく 人参 ごぼう ● 酒 ● みりん 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● ごま油 エリシギ とうもろこし にんにく 塩 こしょう なたね油	105 1本 10 20 4 3 0.3 2 0.5 4 8 5 10 5 10 5 20 12 0.2 4 10 5 2 10 10 20 1 10 3 20 4 10 3 20 1 8 10 5 1 1 1 2.5 0.3 25 5 1 0.2 0.3	5 2 3 4 2 2 1 1 5 1 5 4 4 1 5 3 4 1 4 3 4 5 6 5 4 4 6 4 5 5 5 6 4 4 4 5 5 4 4	10月29日(土)	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁		米 牛乳 ○ 牛乳 人参 白菜 青ねぎ わかめ ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ 豆腐 黒こしょう ● でん粉 なたね油 レモン果汁 砂糖 ● 濃口しょうゆ ▲ ちりめんじゃこ ● スバゲティ 玉ねぎ 小松菜 かつお節 ● 濃口しょうゆ 塩 ● つきこんにやく 人参 ごぼう ● 酒 ● みりん 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● ごま油 エリシギ とうもろこし にんにく 塩 こしょう なたね油	105 1本 10 20 4 3 0.3 2 0.5 4 8 5 10 5 20 12 0.2 4 10 5 2 10 10 20 1 10 3 20 1 10 3 20 4 10 3 20 1 8 10 5 1 1 1 2.5 0.3 25 5 1 0.2 0.3	5 2 3 4 2 2 1 1 5 1 5 4 4 1 5 3 4 1 4 3 4 5 6 5 4 4 6 4 5 5 5 6 4 4 4 5 5 4 4	10月31日(日)	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁		米 牛乳 ○ 牛乳 人参 白菜 青ねぎ わかめ ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ 豆腐 黒こしょう ● でん粉 なたね油 レモン果汁 砂糖 ● 濃口しょうゆ ▲ ちりめんじゃこ ● スバゲティ 玉ねぎ 小松菜 かつお節 ● 濃口しょうゆ 塩 ● つきこんにやく 人参 ごぼう ● 酒 ● みりん 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● ごま油 エリシギ とうもろこし にんにく 塩 こしょう なたね油	105 1本 10 20 4 3 0.3 2 0.5 4 8 5 10 5 20 12 0.2 4 10 5 2 10 10 20 1 10 3 20 1 10 3 20 4 10 3 20 1 8 10 5 1 1 1 2.5 0.3 25 5 1 0.2 0.3	5 2 3 4 2 2 1 1 5 1 5 4 4 1 5 3 4 1 4 3 4 5 6 5 4 4 6 4 5 5 5 6 4 4 4 5 5 4 4

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	栄養価																							
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g												
												A <sub>μg</sub> RAE	B1 mg	B2 mg	C mg																				
10月12日(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のクリーム煮		米 牛乳 鶏肉 ● エルボマカロニ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ○ 牛乳 ▲ ホワイトルウ	105 1本 30 4 15 40 15 12 16	5 2 1 5 3 4 3 2 1	10月17日(月)	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁		米 牛乳 ○ 牛乳 人参 玉ねぎ ● 削り節 出し昆布 ● みりん ● 薄口しょうゆ 塩 ▲ どんかつ なたね油 ● 削り節 ● 赤みそ ● 酒 ● みりん 砂糖 ● どんかつソース ● 濃口しょうゆ	105 1本 30 4 15 40 15 12 16 2 4 18 25 12 3 0.9 2 15 1 0.5 1 1 1.5 0.3	5 2 1 3 4 3 2 2 1 6 1 4 3 1 5 6	10月20日(木)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁		米 牛乳 ● 豆腐 玉ねぎ みつば ● 削り節 出し昆布 ● みりん ● 薄口しょうゆ 塩 ● 豚肉 塩 黒こしょう なたね油 ● おろしりんご にんにく しょうが ● 酒 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● でん粉	105 1本 20 20 3 3 0.5 0.5 0.2 0.2 3 0.2 0.02 20 20 0.5 15 4 3 3 0.1 0.5 20 20 15 8 0.4 1 1.5 3 30 1	5 2 1 4 3 3 5 5 1 4 3 3 6 5 6 3 4 5 1 3 3 5 1 3 3 5 1 5 5 1 5	10月23日(日)	ごはん 牛乳 牛丼		米 牛乳 ● 糸こんにやく 玉ねぎ 青ねぎ しょうが ● 酒 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● 濃口しょうゆ なたね油 ▲ チヂミ なたね油 ● うす揚げ 白菜 もやし とうもろこし ● 削り節 ● みりん 砂糖 ● 薄口しょうゆ ● みりん ● 濃口しょうゆ ▲ 大豆(レトルト)	105 1本 45 1 30 60 10 0.5 1.5 4 7 1 0.1 5 20 15 8 0.4 1 1.5 3 30 3 8 4 2 12 1 2 8 1 0.3 1 2	5 2 1 2 5 4 3 4 4 5 6 5 3 4 3 1 3 3 5 1 3 3 5 1 2 3 1 2 3	10月26日(水)	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁		米 牛乳 ○ 牛乳 人参 白菜 青ねぎ わかめ ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ 豆腐 黒こしょう ● でん粉 なたね油 レモン果汁 砂糖 ● 濃口しょうゆ ▲ ちりめんじゃこ ● スバゲティ 玉ねぎ 小松菜 かつお節 ● 濃口しょうゆ 塩 ● つきこんにやく 人参 ごぼう ● 酒 ● みりん 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● ごま油 エリシギ とうもろこし にんにく 塩 こしょう なたね油	105 1本 10 20 4 3 0.3 2 0.5 4 8 5 10 5 20 12 0.2 4 10 5 2 10 10 20 1 10 3 20 1 10 3 20 4 10 3 20 1 8 10 5 1 1 1 2.5 0.3 25 5 1 0.2 0.3	5 2 3 4 2 2 1 1 5 1 5 4 4 1 5 3 4 1 4 3 4 5 6 5 4 4 6 4 5 5 5 6 4 4 4 5 5 4 4	10月29日(土)	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁		米 牛乳 ○ 牛乳 人参 白菜 青ねぎ わかめ ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ ● 白みそ 豆腐 黒こしょう ● でん粉 なたね油 レモン果汁 砂糖 ● 濃口しょうゆ ▲ ちりめんじゃこ ● スバゲティ 玉ねぎ 小松菜 かつお節 ● 濃口しょうゆ 塩 ● つきこんにやく 人参 ごぼう ● 酒 ● みりん 砂糖 ● 濃口しょうゆ ● ごま油 エリシギ とうもろこし にんにく 塩 こしょう なたね油	105 1本 10 20 4 3 0.3 2 0.5 4 8 5 10 5 20 12 0.2 4 10 5 2 10 10 20 1 10 3 20 1 10 3 20 4 10 3 20 1 8 10 5 1 1 1 2.5 0.3 25 5 1 0.2 0.3	5 2 3 4 2 2 1 1 5 1 5 4 4 1 5 3 4 1 4 3 4 5 6 5 4 4 6 4 5 5 5 6 4 4 4 5 5 4 4

中学校給食用半製品・加工品の配合表(C)

10月3・17日 梅肉	10月3日 ゆかりふりかけ	10月4・19日 むぎ枝豆(大豆)	10月5日 ひじき入りぎょうざ	10月5・14・27日 ちりめんじゃこ
梅、食塩、しそ	塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢) 砂糖、食塩 酵母エキス、酸味料	枝豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	野菜(キャベツ、玉ねぎ、にら)、鶏肉、豚脂、ひじき、とうもろこしでん粉、しょうゆ、植物油脂(ごま油)、粒状植物性たん白、砂糖、魚介エキス、食塩、香辛料、酵母エキス、皮〔小麦粉、植物油脂(なたね油)、還元でん粉糖化物、食塩、大豆粉〕 ソルビトール、乳化剤、ピロリン酸第二鉄 (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	しらす、食塩 ※本製品で使用するしらすは、えび・かに・いかが混ざる漁法で採取しています。
10月6日 ハンバーグ		10月6日 ナタデココ	10月7日 ハヤシルウ	10月7日 ほうれん草オムレツ
食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、酵母エキス トマトペースト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄 (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		ナタデココ、砂糖、難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、ブラウンルウ トマトパウダー、とうもろこしでん粉 粉末ソース、トマト調味料、着色料(カラメル、パプリカ色素)、加工でん粉 調味料(アミノ酸等)、酸味料 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	液卵、油脂加工品〔植物油脂(大豆油)、卵黄、食塩〕、ほうれん草、でん粉、発酵調味料、食用卵殻粉、植物油脂、トシハロース、加工でん粉 (卵・大豆由来の原材料を含む)
10月11日 きびなごカリカリフライ			10月12日 ホワイトルウ	10月12日 いかなゲット
きびなご、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、食塩、発酵調味料			小麦粉、植物油脂(パーム油)、砂糖、とうもろこしでん粉、食塩、デキストリン 全粉乳、脱脂粉乳、乳等加工品、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー チーズパウダー、酵母エキス、チキンブイヨンパウダー、野菜エキス、ポークエキス しょうゆ加工品、香辛料、調味油(豚・鶏骨)、バターミルクパウダー 調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC) (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	いかな、小麦粉、たらすり身、小麦でん粉、植物油脂(大豆油)、砂糖、食塩、みりん風調味料 (小麦・いかな・大豆由来の原材料を含む)
10月13日 ぶどうゼリー		10月17日 とんかつ	10月17日 高野豆腐	10月17日 たくあん
異性化液糖、巨峰濃縮果汁、砂糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ぶどう果皮色素		豚ヒレ肉、食塩、ぶどう糖、衣〔パン粉、とうもろこしでん粉、大豆粉、植物油脂(紅花油)〕、加工でん粉、増粘剤(グァーガム)、pH調整剤、乳化剤 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	大豆、豆腐用凝固剤、重曹 (大豆由来の原材料を含む)	大根、漬け原材料〔糖類(異性化液糖、砂糖)、食塩、小麦たん白、酵素分解物、醸造酢、酒精、とうがらし、ぬか類〕 酸味料、酸化防止剤(ビタミンC) (小麦由来の原材料を含む)
10月18日 大豆(レトルト)	10月19日 がんもどき	10月19日 白菜キムチ	10月20日 ミンチカツ	10月24日 チキンカツ
大豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	粉末状大豆たん白、植物油脂(なたね油)にんじん、上新粉、大豆食物繊維、食塩、砂糖、揚げ油(なたね油)、クエン酸 (大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・乳を含む食品を製造	白菜、漬け原材料(かつお節エキス、ぶどう糖果糖液糖、食塩、昆布エキス、パプリカ、一味唐辛子、にんにく)	食肉(豚肉、鶏肉)、玉ねぎ、つなぎ(パン粉、馬鈴薯でん粉)、粒状大豆たん白、砂糖、しょうゆ、食塩、黒こしょう 衣〔パン粉、大豆粉、植物油脂(紅花油)〕 加工でん粉、増粘多糖類、ピロリン酸鉄 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	鶏ムネ肉、衣(パン粉、でん粉加工品、砂糖、食塩、植物性たん白、こしょう、酵母エキス)、加工でん粉、増粘多糖類 (小麦・鶏肉由来の原材料を含む)
10月24日 福神づけ	10月26日 肉団子(フライ済み)	10月28日 白身魚フライ	10月31日 ポーコロッケ	
大根、なす、きゅうり、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、漬け原材料(異性化液糖、しょうゆ、食塩、酵母エキス、とうがらし)、酸味料 (小麦・大豆由来の原材料を含む)	食肉(豚肉、鶏肉)、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、しょうがペースト、食塩、にんにくペースト、香辛料、砂糖、加工でん粉、セルロース、貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄、揚げ油(なたね油) (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	ホキ、衣〔パン粉、小麦粉、植物油脂(大豆油)、食塩、小麦でん粉、大豆粉、砂糖、香辛料〕 増粘剤(グァーガム)、乳化剤 (小麦・大豆由来の原材料を含む)	野菜(馬鈴薯、玉ねぎ)、豚肉、砂糖、乾燥マッシュポテト、植物油脂(とうもろこし油)、豚脂、食塩、香辛料、衣〔パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂(とうもろこし油)、還元水あめ、とうもろこしでん粉〕 炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造	
10月31日 かぼちゃプリン				
かぼちゃペースト、砂糖、豆乳加工食品(植物油脂(パーム油)、豆乳クリーム、砂糖類、とうもろこしでん粉、食塩)、イヌリン(食物繊維)、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、pH調整剤、セルロース、クエン酸鉄ナトリウム、塩化マグネシウム (大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで小麦・卵・乳を含む食品を製造				



**10月 中学校給食費のお支払いについて**

**10月分給食費の口座振替予定日は**

**11月28日(月)です。**

★11月25日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします★

※8・9月分は10月27日(木)に口座振替予定です。10月26日(水)までに入金をお願いします。

実施日	献立名		アレルギー加工品	食品名		重量g	食品群		実施日	献立名		アレルギー加工品	食品名		重量g	食品群																																																																												
10月20日(木)	◎	ごはん 生乳 豚じゃが	○	米 牛乳 豚肉 ● 糸こんにゃく じゃがいも 人参 玉ねぎ 酒 砂糖 濃口しょうゆ ▲ ミンチカツ なたね油 ● うす揚げ 人参 切干大根 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ ▲ マインデッテル(缶)	105 1本 2 10 20 15 5 40 20 3 30 4 1 2.5 6 1個 6 10 10 1 10 3 12 2 1.5 3 30	5 2 1 5 5 3 4 4 10 10 5 2 5 6	1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 5 3 4 4 10 4 10 10 5 2 5 6	2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10月26日(水)	◎	ごはん 生乳 肉団子のスープ煮	○	米 牛乳 肉団子(フライ済み) ▲ 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ チキンスープ ● 薄口しょうゆ こしょう さば なたね油 さしみ(レトルト) もやし もやし わかめ 薄口しょうゆ ● まろ(レトルト) 小松菜 ● 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ なたね油	105 1本 2 30 15 3 45 4 50 4 0.9 3.5 6 0.01 1切 0.3 0.2 15 35 8 3 0.4 1.6 2 10 20 0.8 0.8 0.8 0.8 1.2 0.4	5 2 1 3 1 3 4 4 10 10 5 2 5 6	1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10月26日(水)	◎	さばの塩焼き	●	さば	1切	1	10月26日(水)	◎	もやしとささみの和え物	●	もやし もやし わかめ 薄口しょうゆ ● まろ(レトルト) 小松菜 ● 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ なたね油	15 35 8 3 0.4 1.6 2 10 20 0.8 0.8 0.8 0.8 1.2 0.4	1 3 4 4 10 10 5 2 5 6	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1																																																										
																																			栄養価	797	26.0	20.1	1.9	378	110	4.4	295	0.54	0.44	27	9.6																																													
																																			10月21日(金)	◎	ごはん 生乳 レタス 豆腐のみそ汁	○	米 牛乳 豚肉 ● 春雨 人参 玉ねぎ レタス ● チキンスープ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏肉 2切 なたね油 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ でん粉 ● ペネヨシ なす 玉ねぎ ピーマン トマト(缶) トマトピューレ コンソメ 砂糖 塩 こしょう オリーブ油 チンゲン菜 えのきたけ ゆず果汁 砂糖 薄口しょうゆ ぎつまいも 砂糖 薄口しょうゆ	105 1本 2 10 10 1 10 20 10 5 0.2 0.01 1 2 0.2 2 1 5 1 1 4 0.5 5 1 25 20 4 10 3 6.5 3 6.5 0.3 0.1 0.3 0.01 0.3 25 15 4 0.5 4 0.5 4 0.3 5 1.2 30 5 1 0.2	5 2 1 5 3 4 4 10 10 5 2 5 6	1 2 1	5 2 1 3 4 4 10 10 5 2 5 6	1 1	10月27日(木)	◎	ミャンニョムチキン	○	米 牛乳 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ みみそ 鶏肉 黒こしょう 小麦粉 なたね油 にんにく コチジャン ● トマトケチャップ 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ ペネヨシ ● ジャがいも 玉ねぎ コンソメ 塩 あらびき黒こしょう なたね油 白菜 人参 削り節 砂糖 薄口しょうゆ ● うす揚げ	105 1本 2 20 1 10 4 3 2 0.5 1 4 0.1 4 3.5 1 80 0.01 8 8 0.3 4 1.5 3 3 1.5 1.5 1.8 10 1 25 5 20 4 0.2 0.2 0.6 3.6 4 8 3 0.2 0.8 0.2 2 5 1 1.5 1 0.7 0.4 0.7	5 2 1 4 3 3 5 1 1 5 1 4 4 6 6 5 5 4 5	1 1	10月27日(木)	◎	ジャンマンポテト	●	ジャがいも	10	1	10月27日(木)	◎	白菜の煮びたし	○	米 牛乳 人参 削り節 砂糖 薄口しょうゆ ● うす揚げ	105 1本 2 8 3 0.3 4 1.5 3 3 1.5 1.5 0.7	5 2 1 4 3 3 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 2 1 4 3 3 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1																									
																																																																				栄養価	840	35.4	31.8	2.6	348	98	4.7	331	0.32	0.50	28	5.0												
																																																																				10月24日(月)	◎	ごはん 生乳 ボーテカレールライス	○	米 牛乳 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが にんにく おろしりんご ● カレールウ ● カレー粉 ● トマトケチャップ ウスターソース ● どんかつソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたね油 ▲ チキンカツ ● ちんじょう なす揚げ 小松菜 人参 白練りごま 砂糖 濃口しょうゆ 福神づけ	105 1本 2 25 1 30 5 10 3 0.15 4 0.15 3 16 0.2 1 1.5 1.5 1 0.1 0.02 0.2 1個 9 5 30 3 10 3 1.5 6 1 5 2 10 4	5 2 1 5 3 4 4 10 10 5 2 5 6	1 1	5 2 1 3 4 4 10 10 5 2 5 6	1 1	10月28日(金)	◎	百身魚フライ	●	百身魚フライ	1個	1	10月28日(金)	◎	オイスター炒め	●	鶏肉 チンゲン菜 人参 しょうが 中華だし ● オイスターソース 砂糖 濃口しょうゆ なたね油 かぼちゃ きゅうり りんご酢 塩 こしょう ● マヨネーズ風ドレッシング ● キャンディーソース	10 35 3 10 3 0.5 4 0.5 2.5 1 1 0.5 6 4.5 6 2個	5 2 1 4 3 5 1 1 5 4 5 4 5 5 6 2	1 1
10月25日(火)	◎	ごはん 生乳 大根のすまし汁	○	米 牛乳 大根 えのきたけ みつば ● 削り節 出し昆布 ● 赤みそ みみそ 薄口しょうゆ 塩 人参 人参 玉ねぎ もやし にら コチジャン 酒 砂糖 濃口しょうゆ なたね油 スバグディ 玉ねぎ しめじ にんにく とうがらし コンソメ 塩 こしょう オリーブ油 ハム ● キャベツ 人参 イタリンドレッシング ● みかんゼリー(角切り)	105 1本 2 30 4 10 4 3 3 2 0.5 0.5 0.2 0.4 1 45 10 3 40 4 20 4 8 3 1.3 4.3 1.7 6 6 0.5 12 5 18 4 12 4 0.2 4 0.1 0.1 0.5 0.3 0.01 0.3 5 30 4 8 8 30 5	5 2 1 4 4 4 5 4 4 4 5 6 6 5 4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 5 5 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5	1 1	10月28日(金)	◎	かぼちゃのサラダ	●	かぼちゃ	30	3	10月28日(金)	◎	ポークコロッケ	▲	なたね油 ポークコロッケ なす揚げ かぼちゃプリン 水菜 わかめ 砂糖 酢 薄口しょうゆ	9 9 9 1個 1個 2 2 0.3 0.8 1.2 1	6 1 1 5 5 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	1 1																																																																						
																							栄養価	842	29.4	28.0	3.0	376	88	1.9	517	0.36	0.57	28																																																										
																							栄養価	779	28.6	20.3	3.4	299	91	4.5	224	0.39	0.54	32	5.0																																																									
																							栄養価	910	27.8	31.5	2.0	391	94	8.6	294	0.40	0.52	51	6.1																																																									