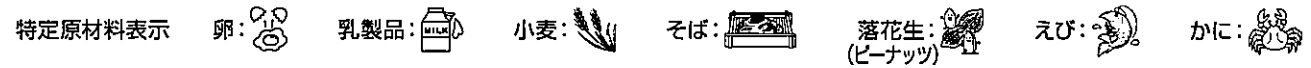


	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 にくだこのちゅうかふううまにきりほしだいこんのためナムル しそキャベツ あじつけのり	リッチパン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ だいがかいも けいにくのバジルやき	ごはん 牛乳 とうふじる さばのかわりみそに きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ホイコーロウ むしじゅうマイ みかん	ごはん 牛乳 もやしのごますいため キャベツとツナのソテー	とうもろこし(むぎごぼん) 牛乳 かほちゃポタージュ チキンのいためサラダ ウインナーのケチャップいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> きりほしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ゆかり <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶどうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> テンメンジャン <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークシューマイ <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> おしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いたかまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> かほちゃ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> かほちゃペースト <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークフランク <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> しお
	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 やさしいうまに いかにいそべあげ にんじんシリシリ	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ ベーコンポテト スライスチーズ	ごはん 牛乳 すましじる けいにくのしぐれに やさしいため	ーとっとりこんだてー ごはん 牛乳 じゃが ハタハタのからあげ じゃがいものナムル	ーとっとりこんだてー どんどろけめし 牛乳 みそしる ひじきととうもろこしのいため	ごはん ーしよくいくのー 牛乳 ぼちじる ごもくにまめ クープイリチー あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ(むぎめき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ハタハタ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さんおんとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> こなかつお <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぼち <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> くらざとう <input checked="" type="checkbox"/> あじつけのり(しお)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)



	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)
こんだて	パン 牛乳 きのごスパゲティ ひねどりのゆずソー みかんジャム	わかめごはん 牛乳 ごうやのごしきに れんこんのかきあげ きんぴらごぼう	あきのカレーライス(こめご) 牛乳 コーンキャベツ ふくじんづけ	パン 牛乳 トマじゃが ごぼうのソー ヨーグルト	ごはん 牛乳 かやくうどん かんぴょうのいために ぼうぜじゃこぶりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> みかんジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> ごうやどうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> えび(からつき) <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら

	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)	10月平均 栄養量 (中学校)		~姉妹都市提携50周年記念~ 姫路市と鳥取市は 昭和47年3月8日 に姉妹都市提携を し、令和4年3月で 50周年を迎えました。50周年を 記念して10月17日から21日の期 間中、鳥取市にちなんだ食材や献 立を給食メニューにとり入れます。 学校給食を通じて、姉妹都市であ る鳥取市の食材や郷土料理を知り、 その地域性や文化を理解するきっ かけとしましょう。	
こんだて	ごはん 牛乳 のっぺいじる けいにくのわぶうからあげ キャベツのソー	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ れんこんのいためもの そぼろ	ごはん 牛乳 あずかじる ごもきんぴら キャベツのあますいため みかん	エネルギー	746kcal		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> さといも <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> いちみつがらし <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> まくろのあぶら(かめゆ) <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> さつまあげ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> みかん	たんぱく質	25.9g		
				脂質	27.6%		
				カルシウム	338mg		
				鉄	2.6mg		
				ビタミン	A	261μgRAE	
					B1	0.45mg	
					B2	0.53mg	
				C	27mg		
				食塩相当量	2.9g		
				食物繊維	5.8g		
				マグネシウム	101mg		
				亜鉛	3.5mg		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎす) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)