

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーなす れんこんのきんぴら	パン 牛乳 カイン・ザウ だいがくいも けいにくのバジルやき キャンディチーズ	あぶたまどんぶり(もちむぎごはん) 牛乳 ひじきととうもろこしのいために マスカットゼリー	パン 牛乳 きのこのスープ ウインナーのケチャップいため ツナポテト みかん	ごはん 牛乳 みそラーメン ごまザンギ きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 にくじゃが やさしいのにびたし ごもくきんぴら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ピーナツ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しじたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> マスカットゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> しょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる わふうハンバーグ キャベツのソテー	アップルパン 牛乳 ポトフ あきざけのムニエルふう(こめこ) やさしいソテー	ごはん 牛乳 キムチスープ いためピピンパ きりぼしだいこんのいためナムル	わかめごはん 牛乳 かきたまじる さつまいものかきあげ(こめこ) やさしいいため	パン 牛乳 きのこのスパゲティ チキンのいためサラダ くるまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 とうぶじる だいすのいそに あぶらみそ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しじたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 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"/> ハンバーグ(こむぎめぎ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> フロッコリー <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あきざけ <input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> にんぶらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> くるまめきなこクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しじたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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)

特定原材料表示

卵



乳製品



小麦



そば



落花生



えび



かに



(ピーナツ)

	10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)
こんだて	-しよくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん いかのてんぷら クーブイリチー	ごはん 牛乳 のっぺいじる ぶたにくのしょうがやき そぼろ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ さばのかわりみそに みかん	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのあまずいため ヨーグルト	ごはん 牛乳 みそしる とりてん にんじんシリシリ (タルタルソース)	ごはん 牛乳 ブルコギ いためナムル キムチいため
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"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> れんこんいりつくね <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> くらざとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <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"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> てんぷら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> まぐろあぶら(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> タルタルソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> コチュジャン <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)
こんだて	あきのチキンカレー(こめこ) 牛乳 ごぼうのソテー 福神漬	ごはん 牛乳 あすかじる さかなのからあげ きりぼしだいこんのもの あじつけのり(しお)	パンキンパン 牛乳 まめのクリームスープ コーンキャベツ けいにくのトマトに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> なす <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <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"/> ガラムマサラ <input checked="" type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> こま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> きゅうにゅう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> しるみそ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷら <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きゅうにゅう <input type="checkbox"/> しるはなまめペースト <input type="checkbox"/> しるいんげんペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう

10月平均 栄養量 (中学校)

エネルギー	753kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	30.7%
カルシウム	337mg
鉄	2.5mg
ビタミン	A 236μgRAE
	B1 0.49mg
	B2 0.53mg
C	26mg
食塩相当量	3.0g
食物繊維	5.5g
マグネシウム	97mg
亜鉛	3.5mg

献立紹介 作ってみませんか?

-10月25日(水)-

とりてん

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	250	てんぷら粉	60
塩こうじ	7.5	水	75
塩	少々	揚げ油	適量
こしょう	少々		

【作り方】

- 鶏肉を適当な大きさに切り、塩こうじ、塩、こしょうで下味をつける。
- てんぷら粉を水で溶き、衣をつくる。
- ①に②をつけて揚げる。

