

3日(月) ソースヒレカツ



キャベツソテー 鶏団子とはくさいの煮物
さつまいもの甘煮 じゃこ人参

4日(火) ハヤシライス

NEW



スプーンの日

リヨネーズポテト さっぱりサラダ
りんご(缶詰)

5日(水) さつまいもご飯



NEW

さんまのから揚げ 餅いなりの炊き合わせ
はくさいのおかか レモンゼリー

6日(木) タンドリーチキン



豆乳たらこマカロニ チンゲン菜のごま和え
甘辛ごぼう

7日(金) 回鍋肉



目の愛護デー

さばのピリッとジャン ブルーベリータルト
小松菜とえのきの煮浸し

10日(月) スポーツの日



11日(火) えび・いかフライ



炒めビーフ 五目豆
大根キムチ

12日(水) 鶏そぼろ丼



スプーンの日

高野豆腐の甘酢あん きな粉だんご
きゅうりの土佐煮

13日(木) プルコギ



豆苗チヂミ 大根と人参の煮物
大学芋

14日(金) 黒糖おさつパン

NEW



パンの日

てりやき豆腐ハンバーグ ツナサラダ
きんぴらごぼう 甘夏みかん(缶詰)
青じそドレッシング

17日(月) ハムカツ



スプーンの日

野菜チップス チキンとかぼちゃのグラタン風
キャベツのサワーソテー 焼きとうもろこし風

18日(火) すき焼き風煮

NEW



にんじんのから揚げ はりはり漬け
金時豆の甘煮

19日(水) ツナピラフ



NEW

ごぼうメンチカツ キャベツのソース炒め
がんものじゃこおろし煮 フルーツナタデココ
小松菜のごま和え

20日(木) 豚肉のから揚げ南蛮ソース



チャプチェ 水菜とえのきの煮浸し
里芋のそぼろあん

21日(金) スパイシーチキン



茎わかめのサラダ ツナポテト
ココア豆 イタリアンドレッシング

24日(月) 米粉白身魚の豆乳ソース



NEW

ミートスパゲッティ ほうれん草のソテー
黄桃(缶詰) 味付けのり

25日(火) ジャーツアン豆腐



ちくわの磯辺揚げ さつまりんごきんとん
きゅうりのゆず香漬け

26日(水) お好み揚げ(えび・いか)



野菜のグラタン 豚肉と切干大根の炒め物
かぼちゃの甘煮

27日(木) 鶏の塩麴焼き



キャベツと人参のソテー 肉団子の甘酢煮
お豆のくるみもち わかめのたくた煮

28日(金) サーモンフライ



チキンナゲット みそおでん はくさいのお浸し
プチゼリー(ぶどう) ノンエッグタルタルソース

31日(月) 米粉ささみカツ



ハロウィン献立

フライドポテト(インカのみずめ) お米のかぼちゃマフィン
ウイナーと野菜のソテー とうもろこしふりかけ

10月の給食申し込みは

マークシート 9月15日(木)

インターネット 9月20日(火)

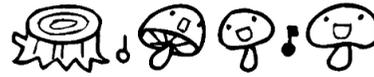
しめ切りです。

10月17~31日分は、インターネットのみ10月5日(水)まで追加予約ができます。

ごはん(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!



吹田市中学校給食 献立表



令和4年 10月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

<p>3 (月) ソースヒレカツ</p> <p>キャベツソテー 鶏団子とはくさいの煮物 さつまいもの甘煮 じゃこ人参</p>	<p>4 (火) ハヤシライス</p> <p>リヨネーズポテト <small>New!!</small> さっぱりサラダ りんご (缶詰)</p> <p>スプーンの日 </p>	<p>5 (水) さつまいもご飯</p> <p>さんまのから揚げ <small>New!!</small> 餅いなりの炊き合わせ はくさいのおかか レモンゼリー</p>	<p>6 (木) タンドリーチキン</p> <p>豆乳たらこマカロニ チンゲン菜のごま和え 甘辛ごぼう</p> <p></p>	<p>7 (金) 回鍋肉</p> <p>さばのピリッとジャン ブルーベリータルト 小松菜とえのきの煮浸し</p> <p>目の愛護デー </p>
<p>17~31日の給食は インターネットのみ 10月5日(水)まで 追加予約が できます! ☆☆☆ </p>	<p>11 (火) えび・いかフライ</p> <p>炒めビーフン 五目豆 大根キムチ</p>	<p>12 (水) 鶏そぼろ丼</p> <p>高野豆腐の甘酢あん きな粉だんご きゅうりの土佐煮</p> <p>スプーンの日 </p>	<p>13 (木) プルコギ</p> <p>豆苗チヂミ 大根と人参の煮物 大学芋</p>	<p>14 (金) 黒糖おさつパン</p> <p>てりやき豆腐ハンバーグ <small>New!!</small> ツナサラダ きんぴらごぼう 甘夏みかん (缶詰) 青じそドレッシング</p> <p>パンの日 </p>
	<p>17 (月) ハムカツ</p> <p>野菜チップス チキンとかぼちゃのグラタン風 キャベツのサワーソテー 焼きとうもろこし風</p> <p>スプーンの日 </p>	<p>18 (火) すき焼き風煮</p> <p>にしんのから揚げ <small>New!!</small> はりはり漬け 金時豆の甘煮</p>	<p>19 (水) ツナピラフ</p> <p>ごぼうメンチカツ キャベツのソース炒め がんものじゃこおろし煮 <small>New!!</small> フルーツナタデココ 小松菜のごま和え</p>	<p>20 (木) 豚肉のから揚げ南蛮ソース</p> <p>チャブチェ 水菜とえのきの煮浸し 里芋のそぼろあん</p>
<p>24 (月) 米粉白身魚の豆乳ソース</p> <p>ミートスパゲッティ <small>New!!</small> ほうれん草のソテー 黄桃 (缶詰) 味付けのり</p>	<p>25 (火) ジャーツアン豆腐</p> <p>ちくわの磯辺揚げ さつまりんごきんとん きゅうりのゆず香漬け</p> <p></p>	<p>26 (水) お好み揚げ(えび・いか)</p> <p>野菜のグラタン 豚肉と切干大根の炒め物 かぼちゃの甘煮</p>	<p>27 (木) 鶏の塩麹焼き</p> <p>キャベツと人参のソテー 肉団子の甘酢煮 お豆のくるみもち わかめのくたくた煮</p>	<p>28 (金) サーモンフライ</p> <p>チキンナゲット みそおでん はくさいのお浸し プチゼリー (ぶどう) ノンエッグタルタルソース</p>
<p>31 (月) 米粉ささみカツ</p> <p>フライドポテト (インカのめざめ) お米のかぼちゃマフィン ウインナーと野菜のソテー とうもろこしふりかけ</p> <p>ハロウィン献立 </p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※ご注意ください!! 献立表は全校共通で配布しています。申込みができない日は、短縮授業などで給食の実施がない日です。</p> </div>			

吹田市中学校給食予約システム

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>
携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



※こちらの2次元コードからも予約ができます。

給食のときは
おはしを忘れずに!
「スプーンの日」は
おはしとスプーンがあると
食べやすい日です。



10月の給食費は9月15日(木)までに納付してください。
マークシートの申込みは9月15日(木)締切りです。
インターネットの申込みは、
1回目(3~31日分)は9月20日(火)締切り、
2回目(17~31日分)は10月5日(水)まで追加予約ができます。



※1回目に予約完了した17日以降の給食は、
2回目の予約期間中でもキャンセルはできませんので、
ご注意ください。

台風の接近に伴う中学校給食の対応について

午前7時現在、北大阪地域に暴風警報・大雨特別警報が発令されている場合、当日の給食は中止させていただきます。

また、午前9時までの間に暴風警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止させていただきます。

当日の給食費については、返金して残金に繰越されます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきます様、よろしくお願いいたします。



食券は必ず各自で配膳室に取りにいきましょう。

食券忘れ・食券を受け取りに来ない人が増えています!!

昼休み（食券返却時）に配膳室で配付していますので、必ず生徒手帳を持参し、受け取ってください。

★食券配付の予定日★

インターネット1回目予約分・マークシート予約分 **25日頃から**
 インターネット2回目追加予約分 **10日頃から** 配付しています。
 *学校行事、始業式及び終業式により、予定日や配付方法を変更する場合があります。

中学校給食予約システムをご利用の方へ

9月8日(木)は中学校給食予約システムのメンテナンスを行うため、以下の時間帯は、インターネットでの給食申込みや払込み票の請求などの利用ができませんので、ご注意ください。

※メンテナンス時間
9/8(木)午前9時から午後6時まで
 (終了時間は、予定です。)



アレルギー物質を含む食品の一覧

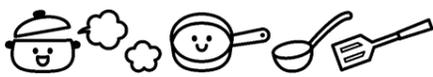
※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料					特定原材料に準ずるもの					
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
10月3日			○		○	○	○	○	○	○	
10月4日			○		○		○		○		
10月5日			○			○	○	○			
10月6日		○	○		○	○	○	○		○	
10月7日			○		○		○	○	○		
10月11日			○	○	○	○	○			○	いか
10月12日	○		○		○	○	○	○			
10月13日			○				○	○		○	牛肉
10月14日		○	○		○	○	○				
10月17日		○	○		○	○	○				
10月18日			○		○		○				牛肉
10月19日			○		○	○	○	○	○	○	もも
10月20日			○		○	○	○	○		○	牛肉
10月21日			○			○	○				
10月24日			○		○	○	○		○		もも
10月25日			○		○		○		○	○	
10月26日			○	○	○		○	○	○		いか
10月27日			○		○	○	○	○		○	
10月28日			○		○	○	○	○	○		さけ
10月31日			○		○	○	○			○	

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油：大豆、醤油：大豆・小麦、ウスターソース：りんご、削り節：さば等)揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和4年 10月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含まれています 】

3(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	28.4g	21.1g	822kcal		29.5g	23.6g	824kcal		28.6g	26.8g	850kcal		40.1g	22.1g	816kcal
ごはん ソースヒレカツ (冷)ヒレカツ、揚げ油、トカゲソース、ケチャップ、砂糖、からし キャベツソテー キャベツ、油、塩、(薄)しょうゆ、ｺﾝｺﾞ 鶏団子とはくさいの煮物 (冷)根菜入りつくね、ﾛｼﾞ、人参、青ねぎ、ﾄﾘﾝｷﾞ 料理酒、(薄)しょうゆ、砂糖、塩、削り節、澱粉 さつまいもの甘煮 さつまいも、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 じゃこ人参 (冷)ちりめんじゃこ、人参、油、(薄)しょうゆ 砂糖、ごま	342kcal 168kcal 11kcal 61kcal 73kcal 30kcal	ごはん ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、油、小麦粉 ケチャップ、ﾄｶｶﾞｰｽ、ｸｽﾀｰｰｽ、(濃)しょうゆ、塩 ｺﾝｺﾞ リヨネーズポテト ﾊﾞｰｰﾝ、じゃがいも、玉ねぎ、ﾊﾞｰｰﾝ、ｸﾞｰｰﾝ、塩 ｺﾝｺﾞ さっぱりサラダ ｷﾞ、切干大根、きょうな、人参、(薄)しょうゆ 米酢、砂糖、ｸﾞｰｰﾝ、塩、ｺﾝｺﾞ りんご(缶詰)	342kcal 222kcal 62kcal 36kcal 25kcal	さつまいもご飯(大盛不可) 米、さつまいも、塩 さんまのから揚げ (冷)澱粉付さんま開き、揚げ油、塩 餅いなりの炊き合わせ 鶏肉、餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 はくさいのおかか ﾛｼﾞ、ほうれん草、油、塩、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、おかか レモンゼリー	369kcal 178kcal 122kcal 12kcal 32kcal	ごはん タンドリーチキン 鶏肉、ｶｰｰﾝ、塩、ﾊﾞｰｰﾝ、ｺﾝｺﾞ、ﾓｰｰﾙﾄ、ケチャップ 豆乳たらこマカロニ (冷)たらこ、豚肉、ﾓｰｰﾙﾄ、玉ねぎ、人参、しめじ ｺﾝｺﾞ、ｸﾞｰｰﾝ、塩、ｺﾝｺﾞ、豆乳、澱粉 チンゲン菜のごま和え ｷﾞｰｰﾝ、ごま、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 甘辛ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま	342kcal 128kcal 106kcal 33kcal 70kcal								
7(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	13(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
34.9g	26.6g	901kcal	32.7g	24.4g	827kcal	37.2g	25.3g	883kcal	31.4g	25.4g	899kcal				
ごはん 回鍋肉 豚肉、ｷﾞｰｰﾝ、玉ねぎ、人参、ﾓｰｰﾙﾄ、ｺﾝｺﾞ、油 (濃)しょうゆ、ﾃﾞｰｰﾝ、砂糖、料理酒、豆板醤 澱粉 さばのピリッとジャン (冷)さば、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、青ねぎ ｺﾝｺﾞ、油、(濃)しょうゆ、砂糖、米酢 ｸﾞｰｰﾝ、豆板醤 ブルーベリータルト さつまいも、ﾓｰｰﾙﾄ、米粉、砂糖、ﾌﾙｰｰｰﾝ、塩 おからﾊﾞｰｰﾝ、こんにゃく粉 小松菜とえのきの煮浸し 小松菜、えのき、(薄)しょうゆ、みりん、削り節	342kcal 130kcal 188kcal 95kcal 9kcal	ごはん えびフライ (冷)ﾋﾞｰｰﾝ、揚げ油 いかフライ (冷)いかﾌﾗｲ、揚げ油 炒めビーフン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ﾓｰｰﾙﾄ、ｷﾞｰｰﾝ 玉ねぎ、人参、にら、干し椎茸、油、ｸｽﾀｰｰｽ 塩、ｺﾝｺﾞ、ごま油 五目豆 鶏肉、大豆、こんにゃく、人参、角切昆布 (濃)しょうゆ、砂糖 大根キムチ 大根、青ねぎ、ｺﾝｺﾞ、ｺﾝｺﾞ、ごま油、ﾊﾞｰｰﾝ、米酢 (薄)しょうゆ、塩、豆板醤、ごま	342kcal 67kcal 127kcal 72kcal 61kcal 21kcal	ごはん 鶏そぼろ丼 鶏肉、ｷﾞｰｰﾝ、油、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、そぼろ卵、ほうれん草、人参、みりん 高野豆腐の甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、豚肉、玉ねぎ、人参 油、(濃)しょうゆ、砂糖、米酢、料理酒、削り節 だし昆布 きな粉だんご (冷)だんご、きな粉、砂糖、塩 きゅうりの土佐煮 きゅうり、ｺﾝｺﾞ、油、(薄)しょうゆ、おかか	342kcal 146kcal 167kcal 85kcal 6kcal	ごはん ブルコギ 牛肉、塩、ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、小大豆もやし、ﾓｰｰﾙﾄ 人参、ｺﾝｺﾞ、ｺﾝｺﾞ、ごま、ごま油、油、(濃)しょうゆ ｸﾞｰｰﾝ、砂糖、料理酒、ﾊﾞｰｰﾝ、豆板醤、澱粉 豆苗チヂミ 玉ねぎ、ｷﾞｰｰﾝ、人参、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 にら、米酢、(濃)しょうゆ、砂糖 大根と人参の煮物 きざみ揚げ、大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 大芋芋 さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ ごま	342kcal 163kcal 149kcal 29kcal 79kcal								
14(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
29.3g	24.0g	839kcal	32.1g	29.7g	902kcal	36.6g	25.0g	872kcal	29.6g	32.6g	861kcal				
黒糖おさつパン(大盛不可) てりやき豆腐ハンバーグ (冷)豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ、玉ねぎ、人参、しめじ、油 みりん、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、澱粉 ツナサラダ ｷﾞ、ｷﾞｰｰﾝ、ほうれん草、油 きんぴらごぼう 豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん 甘夏みかん(缶詰) 青じそドレッシング	440kcal 166kcal 34kcal 31kcal 20kcal 11kcal	ごはん ハムカツ (冷)ﾊﾞｰｰﾝ、揚げ油 野菜チップス ﾄﾘﾝｷﾞ、人参、揚げ油、塩 チキンとかぼちゃのグラタン風 鶏肉、ﾓｰｰﾙﾄ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、油、塩、ｺﾝｺﾞ ﾊﾞｰｰﾝ、小麦粉、牛乳、ﾓｰｰﾙﾄ、ﾊﾞｰｰﾝ、ｸﾞｰｰﾝ、油 キャベツのサワーソテー ﾊﾞｰｰﾝ、ｷﾞｰｰﾝ、油、米酢、塩、ｺﾝｺﾞ 焼きとうもろこし風 ｺﾝｺﾞ、ﾊﾞｰｰﾝ、(濃)しょうゆ、ﾊﾞｰｰﾝ、砂糖	342kcal 138kcal 59kcal 174kcal 26kcal 26kcal	ごはん すき焼き風煮 牛肉、豚肉、焼き豆腐、ﾛｼﾞ、白ねぎ、人参、春菊 しらたき、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん にしのから揚げ (冷)にしのﾄﾘﾝｷﾞ、澱粉、揚げ油 はりはり漬け 切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ 唐辛子 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩	342kcal 143kcal 149kcal 30kcal 71kcal	ツナピラフ(大盛不可) 米、ｷﾞ、玉ねぎ、人参、鶏ｶﾞｰｰﾝ、(薄)しょうゆ 塩、ｺﾝｺﾞ ごぼうメンチカツ (冷)大豆とごぼうのﾓｰｰﾙﾄ、揚げ油 キャベツのソース炒め ｷﾞｰｰﾝ、油、ｸｽﾀｰｰｽ、ｺﾝｺﾞ がんものじゃこおろし煮 (冷)ちりめんじゃこ、(冷)がんもどき、大根 人参、みつば、(薄)しょうゆ、砂糖、塩、削り節 ごま油、澱粉 フルーツナタデココ みかん(缶)、黄桃(缶)、ｸﾞｰｰﾝ 小松菜のごま和え 小松菜、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖、削り節	381kcal 182kcal 12kcal 94kcal 39kcal 16kcal								
20(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
42.1g	26.4g	884kcal	39.8g	26.7g	871kcal	30.0g	22.5g	826kcal	32.3g	25.2g	895kcal				
ごはん 豚肉のから揚げ南蛮ソース 豚肉、ｺﾝｺﾞ、ｺﾝｺﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒、ｺﾝｺﾞ 澱粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、米酢、砂糖、豆板醤 チャプチェ 牛肉、砂糖、(濃)しょうゆ、人参、ｷﾞｰｰﾝ、にら 干し椎茸、ｺﾝｺﾞ、ｺﾝｺﾞ、しらたき、油、みりん 塩、ｺﾝｺﾞ、ごま、ごま油 水菜とえのきの煮浸し きょうな、えのき、人参、(薄)しょうゆ、みりん (濃)しょうゆ、削り節 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、ｺﾝｺﾞ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉	342kcal 307kcal 55kcal 17kcal 26kcal	ごはん スパイシーチキン 鶏肉、(濃)しょうゆ、料理酒、澱粉、揚げ油 ｶｰｰﾝ、塩、ｷﾞｰｰﾝ、ｺﾝｺﾞ 茎わかめのサラダ 茎わかめ、ｷﾞｰｰﾝ、小松菜、人参 ツナポテト ｷﾞ、じゃがいも、玉ねぎ、油、塩、ｺﾝｺﾞ ココア豆 煎り大豆、砂糖、ｺﾝｺﾞ イタリアンドレッシング	342kcal 238kcal 15kcal 52kcal 66kcal 21kcal	ごはん 米粉白身魚の豆乳ソース (冷)米粉白身魚ﾌﾗｲ、揚げ油、玉ねぎ、人参 しめじ、油、塩、ｺﾝｺﾞ、鶏ｶﾞｰｰﾝ、豆乳、澱粉 ミートスパゲッティ 豚肉、鶏ｲｰｰﾝ、ｽｰｰﾝ、玉ねぎ、人参、油、ﾄﾓﾄｰｰｽ ケチャップ、ｸｽﾀｰｰｽ、塩、ｺﾝｺﾞ、ｺﾝｺﾞ ほうれん草のソテー ﾊﾞｰｰﾝ、ほうれん草、ｺﾝｺﾞ、油、塩、ｺﾝｺﾞ 黄桃(缶詰) 味付けのり	342kcal 175kcal 117kcal 32kcal 20kcal 3kcal	ごはん ジャーツァン豆腐 豚肉、(冷)ﾓｰｰﾙﾄ、玉ねぎ、人参、小松菜、ｷﾞｰｰﾝ ｺﾝｺﾞ、油、(濃)しょうゆ、赤味噌、砂糖、ｸｽﾀｰｰｽ 豆板醤、澱粉、ごま油 ちくわの磯辺揚げ 焼き竹輪、澱粉、ｺﾝｺﾞ、油、あおさ ﾊﾞｰｰﾝ、揚げ油 さつまいもごきんとん さつまいも、りんご(缶)、砂糖 きゅうりのゆず香漬け きゅうり、人参、米酢、(薄)しょうゆ、砂糖、塩 ゆず果汁、ごま	342kcal 210kcal 128kcal 60kcal 18kcal								
26(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	31(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
26.9g	25.8g	819kcal	40.0g	22.9g	857kcal	31.2g	28.2g	848kcal	27.4g	23.0g	818kcal				
ごはん お好み揚げ (冷)ｲ、(冷)桜えび、ｷﾞｰｰﾝ、人参、小麦粉、あおさ 塩、揚げ油、ケチャップ、ﾄｶｶﾞｰｰｽ、ｸｽﾀｰｰｽ 野菜のグラタン (冷)国産野菜のｸﾞｰｰﾝ 豚肉と切干大根の炒め物 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、小松菜、人参 切干大根、油、砂糖、米酢 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節	342kcal 148kcal 124kcal 43kcal 25kcal	ごはん 鶏の塩麹焼き 鶏肉、ｺﾝｺﾞ、ｺﾝｺﾞ、塩麹、料理酒、(濃)しょうゆ 塩、ｺﾝｺﾞ、油 キャベツと人参のソテー ｷﾞｰｰﾝ、ｷﾞｰｰﾝ、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、ｺﾝｺﾞ 肉団子の甘酢煮 (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ、(濃)しょうゆ 砂糖、米酢、澱粉 お豆のくるみもち (冷)だんご、青大豆、砂糖、塩 わかめのくたくた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま	342kcal 119kcal 13kcal 123kcal 107kcal 16kcal	ごはん サーモンフライ (冷)ｷｰｰﾝ、揚げ油 チキンナゲット (冷)ｷﾞｰｰﾝ、揚げ油 みそおでん 鶏肉、焼き竹輪、(冷)厚揚げ、大根、人参、こんにゃく 赤味噌、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 はくさいのお浸し ﾛｼﾞ、小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん プチゼリー(ぶどう) ノンエッグタルタルソース	342kcal 135kcal 89kcal 89kcal 16kcal 17kcal 23kcal	ごはん 米粉ささみカツ (冷)ｷｰｰﾝとお米のささみカツ、揚げ油 フライドポテト(インカめざめ) (冷)ｲのめざめ、揚げ油、塩 お米のかぼちゃマフィン 豆乳、砂糖、かぼちゃ、かぼちゃﾊﾞｰｰﾝ、米粉 ウインナーと野菜のソテー ｲｰｰﾝ、ｷﾞｰｰﾝ、人参、玉ねぎ、ﾓｰｰﾙﾄ、油 (薄)しょうゆ、塩、ｺﾝｺﾞ とうもろこしふりかけ ｺﾝｺﾞ、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖、塩、ごま	342kcal 128kcal 56kcal 72kcal 50kcal 33kcal								

10月の栄養価



	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
10月平均値	855kcal	15%	27%	386mg	108mg	3.45mg	325μgRE	0.50mg	0.59mg	34mg	5.6g	2.3g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満

