

9月 こんだまびよう



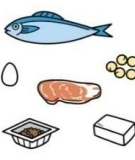
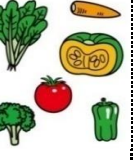
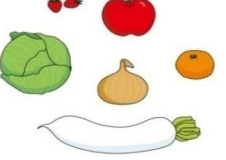
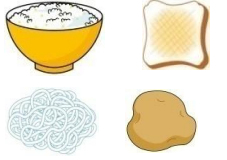
給食センターのホームページ  
からもご覧いただけます。

いちのせきしせいふだいにがっこうきゅうしよく  
一関市西部第二学校給食センター

| ※ O印は、一関市産を使用する予定です。<br>※ 献立は、都合によって変更になります。                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                 | 体内でのおもなはたらきによる食品の分類                                                               |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | E：エネルギー量<br>(Kcal)<br>P：たんぱく質 (g)<br>F：脂質 (g)<br>塩：食塩相当量 (g) |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                 | おもに体をつくる                                                                          |                                                                                   | おもに体の調子を整える                                                                       |                                                                                     | おもにエネルギーのもとになる                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                 | 1群                                                                                | 2群                                                                                | 3群                                                                                | 4群                                                                                  | 5群                                                                                  | 6群                                                                                  |                                                                                     |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                 | たんぱく質                                                                             | カルシウム                                                                             | ビタミンA                                                                             | ビタミンC                                                                               | 炭水化物                                                                                | 脂質                                                                                  |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 日・曜                                                                            | 主食                                                                                  | 牛乳                                                                                  | 【おかず】<br>主菜・副菜・汁物<br>/くだもの・デザート |  |  |  |  |  |  |  | 小学校                                                          | 中学校                                |
| 1火                                                                             |    |    | 鮭のクリームグラタン                      | 鮭 鶏肉                                                                              | 牛乳 チーズ                                                                            | ほうれん草 パセリ                                                                         | 玉ねぎ しめじ                                                                             | マカロニ パン粉                                                                            | あぶら油                                                                                | 白ワイン ベジメルフレーク コンソメ こしょう                                                             | E:634<br>P:28.6<br>F:25.0<br>塩:2.7                           |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | ブロッコリーのマリネ                      |                                                                                   |                                                                                   | ブロッコリー                                                                            | キャベツ きゅうり とうもろこし                                                                    | さとう 砂糖                                                                              | オリーブ油                                                                               | 酢 塩 こしょう                                                                            |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | ミネストローネ                         | とりにく だいず 鶏肉 大豆                                                                    |                                                                                   | トマト 人参                                                                            | にんにく 玉ねぎ セロリ                                                                        | じゃがいも パン粉 さとう 砂糖                                                                    | あぶら油 オリーブ油                                                                          | トマトケチャップ コンソメ スープストック 塩 こしょう しょうゆ                                                   |                                                              |                                    |
| 2水                                                                             |  |  | チキチキごぼう                         | とりにく あおだいず 鶏肉 青大豆                                                                 |                                                                                   |                                                                                   | ごぼう                                                                                 | かたくり粉 砂糖                                                                            | あぶら油                                                                                | 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒                                                                   | E:682<br>P:24.8<br>F:25.3<br>塩:1.7                           |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | おからサラダ                          | ツナ(まぐろ) おから                                                                       |                                                                                   |                                                                                   | きゅうり とうもろこし                                                                         | じゃがいも 砂糖                                                                            | 大豆マヨネーズ                                                                             | 酢 塩 こしょう                                                                            |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | もずくと<br>おくらのスープ                 | とうふ 豆腐                                                                            | もずく                                                                               | 人参 おくら チンゲンサイ                                                                     | はくさい 白菜 なめこ ねぎ                                                                      |                                                                                     |                                                                                     | 中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう                                                             |                                                              |                                    |
| 3木                                                                             |  |  | ガパオライスの具                        | ぶたにく だいず 豚肉 大豆ミート                                                                 |                                                                                   | 赤ピーマン 黄ピーマン                                                                       | 玉ねぎ                                                                                 | さとう 砂糖                                                                              | あぶら油                                                                                | 赤ワイン ガパオ シーズニング しょうゆ めんつゆ                                                           | E:627<br>P:25.7<br>F:21.0<br>塩:1.7                           | E:771<br>P:30.0<br>F:23.8<br>塩:2.3 |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 小松菜のレモンサラダ                      | にま 小松菜                                                                            | きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁                                                            | さとう 砂糖                                                                            | オリーブ油                                                                               | しょうゆ                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 洋風卵スープ                          | たまご 卵 ウインナー                                                                       | 人参 パセリ                                                                            | 玉ねぎ 白菜                                                                            | じゃがいも かたくり粉                                                                         | しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 4金                                                                             |  |  | 厚焼き卵の<br>ピーマン肉みそがけ              | たまご とりにく 卵 鶏肉 みそ                                                                  |                                                                                   | ピーマン                                                                              | にんにく しょうが 玉ねぎ                                                                       | さとう 砂糖 かたくり粉 コーンスターチ                                                                | あぶら油 ごま油                                                                            | 酢 かつおだし 昆布だし みりん 酒 しょうゆ 塩                                                           | E:601<br>P:25.2<br>F:19.0<br>塩:1.8                           | E:747<br>P:30.0<br>F:21.6<br>塩:2.4 |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 三陸めかぶの<br>和風サラダ                 | かつお節                                                                              | めかぶ                                                                               | キャベツ きゅうり もやし                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 青じそドレッシング                                                                           |                                                                                     |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 夏のスタミナ豚汁                        | ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐                                                                    | あぶら油 揚げ                                                                           | かぼちゃ 人参                                                                           | しょうが 大根 しめじ ごぼう ねぎ                                                                  | こんにゃく                                                                               | ごま油 酒 煮干しだし 一味唐辛子                                                                   |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 7月                                                                             |  |  | さばの南部焼き                         | さば                                                                                |                                                                                   |                                                                                   | しょうが にんにく                                                                           |                                                                                     | ごま                                                                                  | しょうゆ 酒 みりん                                                                          | E:598<br>P:22.4<br>F:20.5<br>塩:1.7                           | E:745<br>P:26.6<br>F:23.7<br>塩:2.1 |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 野菜ののり和え                         |                                                                                   | のり                                                                                | 小松菜                                                                               | もやし 白菜                                                                              | さとう 砂糖                                                                              |                                                                                     | しょうゆ めんつゆ                                                                           |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 五色麴のすまし汁                        | とうふ 豆腐                                                                            |                                                                                   | 人参                                                                                | 大根 たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ                                                                | こんにゃく 五色麴                                                                           | かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩                                                             |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 8火                                                                             |  |  | スパゲティナポリタン                      | ベーコン                                                                              | チーズ                                                                               | ピーマン トマトピューレ                                                                      | 玉ねぎ マッシュルーム                                                                         | スパゲティ 砂糖                                                                            | あぶら油                                                                                | トマトケチャップ コンソメ 中濃ソース 塩 こしょう                                                          | E:532<br>P:23.9<br>F:16.8<br>塩:2.7                           | E:640<br>P:28.1<br>F:19.1<br>塩:3.9 |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | シャキシャキサラダ                       | ツナ(まぐろ)                                                                           |                                                                                   | キャベツ きゅうり レモン果汁                                                                   | じゃがいも 砂糖                                                                            | あぶら油                                                                                | 酢 しょうゆ 塩 こしょう                                                                       |                                                                                     |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | かぶのカレーポトフ                       | ウインナー                                                                             |                                                                                   | ブロッコリー かぶの葉 人参                                                                    | 玉ねぎ かぶ しめじ                                                                          |                                                                                     | しょうゆ コンソメ スープストック 塩 カレー粉                                                            |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 「中華風切り干し大根の煮物」は、「学校給食レシピコンテスト2025 給食でこれが食べたい!部門」で大賞を受賞した作品です。藤沢中学校の生徒が考えた料理です♪ |                                                                                     |                                                                                     |                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 9水                                                                             |  |  | ホキカツ                            | ホキ 大豆粉                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     | パン粉 小麦粉 砂糖                                                                          | あぶら油                                                                                | しょうゆ 塩                                                                              | E:642<br>P:24.5<br>F:18.6<br>塩:1.8                           | E:790<br>P:28.6<br>F:20.9<br>塩:2.3 |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 中華風切り干し大根の煮物                    | ぶたにく 豚肉                                                                           |                                                                                   | 人参                                                                                | 切り干し大根 エリンギ にんにく しょうが                                                               | こんにゃく                                                                               | ごま油 めんつゆ                                                                            |                                                                                     |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | チンゲンサイの<br>ピリ辛スープ               | とりにく 豚肉 豆腐 大豆粉                                                                    |                                                                                   | チンゲンサイ                                                                            | 玉ねぎ 白菜 もやし たけのこ えのきたけ ねぎ                                                            | パン粉 砂糖 はるさめ 春雨                                                                      | 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう ラー油                                                         |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 10木                                                                            |  |  | いわしのみそ煮                         | いわし みそ                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     | さとう 砂糖                                                                              |                                                                                     | 塩                                                                                   | E:598<br>P:25.3<br>F:18.9<br>塩:1.8                           | E:726<br>P:28.3<br>F:20.7<br>塩:2.0 |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | なすの甘辛炒め                         | ぶたにく 厚揚げ 大豆ミート                                                                    |                                                                                   | ピーマン                                                                              | 玉ねぎ なす 干ししいたけ                                                                       | さとう 砂糖 かたくり粉                                                                        | あぶら油                                                                                | 酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子                                                                    |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | めかぶのすまし汁                        | とりにく 鶏肉                                                                           | めかぶ                                                                               | 人参                                                                                | 大根 白菜 えのきたけ ねぎ                                                                      | 麴                                                                                   | かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩                                                             |                                                                                     |                                                              |                                    |
| 11金                                                                            |  |  | とり 鶏つくね                         | とりにく 鶏肉                                                                           | ひじき                                                                               | 人参                                                                                | 玉ねぎ                                                                                 | パン粉 小麦粉 砂糖                                                                          |                                                                                     | みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう                                                                   | E:591<br>P:22.5<br>F:17.7<br>塩:1.6                           | E:737<br>P:26.8<br>F:20.2<br>塩:1.9 |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | じゃこ菜豆                           | ひよこ豆                                                                              | しらす                                                                               | 小松菜                                                                               | もやし にんにく                                                                            |                                                                                     | ごま油 めんつゆ しょうゆ                                                                       |                                                                                     |                                                              |                                    |
|                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | あぶら油 やさい 油麴と野菜のみそ汁              | とうふ 豆腐                                                                            | みそ                                                                                | 人参                                                                                | 大根 玉ねぎ しめじ                                                                          | じゃがいも 油麴                                                                            | 煮干しだし                                                                               |                                                                                     |                                                              |                                    |

9月使用予定の  
地場産食材

一関市産：米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・きゅうり・ズッキーニ・玉ねぎ・なす・ピーマン・じゃがいも・梨・  
トマトピューレ  
岩手県産：パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・油揚げ・豆腐・大豆ミート・めかぶ・かぼちゃ・キャベツ・大根・トマト・もやし・  
大豆もやし

| <div></div> |         |                                                                                     |                                 | 体内でのおもなはたらきによる食品の分類                                                               |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 調味料                                                                                 | E: エネルギー量 (Kcal)<br>P: たんぱく質 (g)<br>F: 脂質 (g)<br>塩: 食塩相当量 (g) |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|--------|
|                                                                                              |         |                                                                                     |                                 | おもに体をつくる                                                                          |                                                                                     | おもに体の調子を整える                                                                        |                                                                                     | おもにエネルギーのもとになる                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                               |        |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     |                                 | 1群                                                                                | 2群                                                                                  | 3群                                                                                 | 4群                                                                                  | 5群                                                                                  | 6群                                                                                  |                                                                                     |                                                               |        |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     |                                 | たんぱく質                                                                             | カルシウム                                                                               | ビタミンA                                                                              | ビタミンC                                                                               | 炭水化物                                                                                | 脂質                                                                                  |                                                                                     |                                                               |        |        |
| 日・曜                                                                                          | 主食      | 牛乳                                                                                  | 【おかず】<br>主菜・副菜・汁物<br>/くだもの・デザート |  |    |  |  |  |  |  | 小学校                                                           | 中学校    |        |
| 14月                                                                                          | ごはん     |    | 赤魚のみぞれあんかけ                      | 赤魚                                                                                |                                                                                     |                                                                                    | だいこん しょうが                                                                           | さとう 糖 かたくり粉                                                                         |                                                                                     | 酒 しょうゆ めんつゆ みりん                                                                     | E:600                                                         | E:734  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | 野菜と春雨のつるつる炒め                    | 豚肉                                                                                |                                                                                     | にんじん 人参 にら                                                                         | キャベツ                                                                                | はるさめ さとう 春雨 砂糖                                                                      | あぶら 油                                                                               | しょうゆ 酒 塩 こしょう                                                                       | P:25.4                                                        | P:30.2 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | わかめのみそ汁                         | なまあ 生揚げ (みそ) わかめ                                                                  |    |                                                                                    | はくさい 白菜 もやし えのきたけ ねぎ                                                                |                                                                                     |                                                                                     | 煮干しだし                                                                               | F:14.1                                                        | F:15.5 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | ぶどうゼリー                          |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                    | さとう 糖 水あめ                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 塩:1.7                                                         | 塩:2.0  |        |
| 15火                                                                                          | テーブルロール |    | とりにく 鶏肉のコーンフレーク焼き               | とりにく 鶏肉                                                                           |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     | コーンフレーク パン粉                                                                         | 大豆マヨネーズ 油                                                                           | しょうゆ みりん                                                                            | E:645                                                         | E:784  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | ラタトゥイユ                          | ウインナー                                                                             |    | ピーマン トマト トマトピューレ                                                                   | なす ブッキーニ 玉ねぎ にんにく                                                                   | マカロニ                                                                                | オリーブ油                                                                               | トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう                                                                | P:30.0                                                        | P:35.8 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | さつまいもの洋風スープ                     | とりにく 鶏肉 だいず 大豆粉                                                                   |                                                                                     | にんじん 人参                                                                            | たま 玉ねぎ キャベツ                                                                         | パン粉 さとう 糖                                                                           | あぶら 油                                                                               | しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう                                                            | F:25.6                                                        | F:30.3 |        |
| 16水                                                                                          | ごはん     |  | プレーンオムレツ                        | たまご 卵                                                                             |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     | さとう 糖 かたくり粉                                                                         | あぶら 油                                                                               | 酢 塩 昆布だし かつおだし                                                                      | E:670                                                         | E:840  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | コールスローサラダ                       |                                                                                   |  |                                                                                    | キャベツ きゅうり どうもろこし                                                                    | コーンスターチ                                                                             | 大豆マヨネーズ                                                                             | 酢 塩 こしょう                                                                            | P:21.9                                                        | P:26.7 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | 一関産トマトピューレのハヤシライス               | とりにく 豚肉                                                                           |                                                                                     | トマト にんじん 人参 トマトピューレ                                                                | にんにく しょうが 玉ねぎ                                                                       | じゃがいも                                                                               | あぶら 油                                                                               | 赤ワイン ハヤシフレーク トマトケチャップ 中濃ソース                                                         | F:22.7                                                        | F:26.9 |        |
| 17木                                                                                          | ごはん     |  | あじフライ                           | あじ                                                                                |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     | パン粉 小麦粉 さとう 糖 かたくり粉                                                                 | あぶら 油                                                                               | 塩 中濃ソース                                                                             | E:626                                                         | E:749  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | すき昆布の煮付け                        | あぶら 揚げ 青大豆 高野豆腐                                                                   | すき昆布                                                                                |                                                                                    | もやし                                                                                 | こんにゃく さとう 糖                                                                         | あぶら 油                                                                               | しょうゆ 酒 めんつゆ みりん                                                                     | P:24.8                                                        | P:27.7 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | あさりと豆腐のみそ汁                      | あさり 豆腐 (みそ)                                                                       |                                                                                     | にんじん 人参                                                                            | だいこん 白菜 玉ねぎ しめじ                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 煮干しだし                                                                               | F:19.8                                                        | F:21.1 |        |
| 18金                                                                                          | ごはん     |  | まーぼー 麻婆なす                       | とりにく 豚肉 だいず 大豆ミート                                                                 |                                                                                     | ピーマン にら                                                                            | しょうが にんにく 玉ねぎ                                                                       | さとう 糖                                                                               | あぶら 油                                                                               | しょうゆ みりん 中華スープストック トウバンジャン                                                          | E:767<br>P:26.5<br>F:20.7<br>塩:2.3                            |        |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | ハンサンスー                          | お魚ソーセージ (すけそうたら・いとよりだい・大豆粉)                                                       |  | もやし きゅうり                                                                           | はるさめ さとう 春雨 砂糖                                                                      | ごま油                                                                                 | しょうゆ 酢                                                                              | P:25.1                                                                              |                                                               |        | P:29.2 |
|                                                                                              |         |                                                                                     | ワントンスープ                         | とりにく 豚肉 だいず 大豆粉                                                                   |                                                                                     | キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが だいこん 玉ねぎ                                                          | 小 小麦粉 さとう 糖                                                                         | あぶら 油                                                                               | オイスターソース 中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう                                                    | F:19.4                                                                              |                                                               |        | F:21.8 |
|                                                                                              |         |                                                                                     | フローズンレモンヨーグルト                   |                                                                                   | ヨーグルト                                                                               | レモン果汁                                                                              |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 煮干しだし                                                                               |                                                               |        | 塩:1.8  |
| 24木                                                                                          | ごはん     |  | おやこ丼の具                          | とりにく 鶏肉 たまご 卵                                                                     |                                                                                     |                                                                                    | たま 玉ねぎ グリンピース                                                                       | かたくり粉                                                                               | あぶら 油                                                                               | しょうゆ みりん めんつゆ                                                                       | E:597                                                         | E:740  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | きゅうりのピリ辛漬け                      |                                                                                   | こんぶ 昆布                                                                              | にんじん 人参                                                                            | きゅうり キャベツ                                                                           | さとう 糖                                                                               | ごま油                                                                                 | しょうゆ 塩 一味唐辛子                                                                        | P:25.1                                                        | P:29.2 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | ふのりのみそ汁                         | なまあ 生揚げ (みそ) ふのり                                                                  |                                                                                     | はくさい 白菜 だいこん えのきたけ ねぎ                                                              | じゃがいも                                                                               |                                                                                     | 煮干しだし                                                                               | F:19.4                                                                              | F:21.8                                                        |        |        |
| 25金                                                                                          | ごはん     |  | ホキのカップ焼き                        | ホキ おから                                                                            |                                                                                     | あか 赤ピーマン パセリ                                                                       | どうもろこし 玉ねぎ                                                                          |                                                                                     | 大豆タルタルソース                                                                           | 酒 塩 こしょう しょうゆ                                                                       | E:567                                                         | E:706  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | まめ 豆もやしの炒め煮                     | あぶら 揚げ                                                                            |                                                                                     | にんじん 人参 さやいんげん                                                                     | だいず 大豆もやし                                                                           | こんにゃく さとう 糖                                                                         | あぶら 油                                                                               | しょうゆ みりん 中華スープストック                                                                  | P:25.5                                                        | P:30.1 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | なめこの中華風スープ                      | とりにく 鶏肉 豆腐                                                                        |                                                                                     | ほうれん草                                                                              | だいこん 大根 たけのこ なめこ ねぎ                                                                 |                                                                                     |                                                                                     | 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう                                                             | F:16.3                                                        | F:18.4 |        |
| ☆ お月見献立 ☆ 今年のお月見は9月25日です。ももとは収穫への感謝を表す行事で、里いもやさつまいもなどのいも類や、収穫したお米で作っただんごをお供える風習があります。        |         |                                                                                     |                                 |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                               |        |        |
| 28月                                                                                          | ごはん     |  | ぶりの照り焼き                         | ぶり                                                                                |                                                                                     |                                                                                    | しょうが                                                                                | さとう 糖 かたくり粉                                                                         |                                                                                     | 酒 しょうゆ みりん                                                                          | E:680                                                         | E:826  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | 大豆の梅和え                          | だいず 大豆                                                                            |  |                                                                                    | えだめ 枝豆 キャベツ きゅうり                                                                    | さとう 糖                                                                               | ごま                                                                                  | 乾燥カリカリ梅 しょうゆ                                                                        | P:28.4                                                        | P:33.6 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | いものこ汁                           | とりにく 鶏肉 豆腐                                                                        |  | にんじん 人参                                                                            | だいこん 大根 ごぼう まいたけ ねぎ                                                                 | さといも                                                                                |                                                                                     | かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩                                                             | F:19.9                                                        | F:22.8 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | お月見だんご                          |                                                                                   | かんてん 寒天                                                                             |                                                                                    | こめ 米粉 さとう 糖 水あめ                                                                     |                                                                                     | しょうゆ                                                                                | 塩:1.8                                                                               | 塩:2.4                                                         |        |        |
| 29火                                                                                          | コッパン    |  | チキンナゲット (小:2こ 中:3こ)             | とりにく 鶏肉 だいず 大豆粉                                                                   |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     | かたくり粉 さとう 糖                                                                         | あぶら 油                                                                               | しょうゆ 塩 酒 チキンエキス かつおエキス 魚しょうゆ                                                        | E:614                                                         | E:755  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | ブロッコリーのツナサラダ                    | ツナ (まぐろ)                                                                          |  | ブロッコリー 人参                                                                          | きゅうり どうもろこし                                                                         | さとう 糖                                                                               | オリーブ油                                                                               | 酢 塩 こしょう                                                                            | P:24.8                                                        | P:30.9 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | パンプキンポタージュ                      | ベーコン                                                                              | きゅうにゅう 牛乳                                                                           | かぼちゃ 玉ねぎ                                                                           |                                                                                     | 大豆バター (乳不使用)                                                                        | 白ワイン シチュー フレーク ベジヤメルフレーク こしょう                                                       | F:23.6                                                                              | F:28.2                                                        |        |        |
| 30水                                                                                          | ごはん     |  | 太刀魚フライ                          | 太刀魚                                                                               |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     | パン粉 小麦粉 さとう 糖 かたくり粉                                                                 | あぶら 油                                                                               | 塩 中濃ソース                                                                             | E:694                                                         | E:848  |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | 五目きんぴら                          | とりにく 豚肉 ひじき                                                                       |  | にんじん 人参 ピーマン                                                                       | れんこん ごぼう                                                                            | こんにゃく さとう 糖                                                                         | ごま油                                                                                 | しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子                                                                    | P:22.9                                                        | P:27.2 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | まいたけのかきたま汁                      | 豆腐 たまご 卵                                                                          |                                                                                     | こまつな 小松菜                                                                           | だいこん 大根 まいたけ ねぎ                                                                     | かたくり粉                                                                               |                                                                                     | かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩                                                             | F:22.1                                                        | F:25.7 |        |
|                                                                                              |         |                                                                                     | バナナ                             |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                    | バナナ                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     | 塩:1.8                                                                               | 塩:2.2                                                         |        |        |