 1人分量	1人分量		1人分量		1人分量	1	1人分量
		【ごはん】		【ミルクコッペパン】		【ごはん】	<u> </u>
		水稲穀粒(精白米)	100 g	ミルクコッペパン	1 個	水稲穀粒(精白米)	100 g
		学校給食用強化米	0.3 g			学校給食用強化米	0.3 g
				【牛乳】			
		【牛乳】		牛乳	1 本	【牛乳】	
		牛乳	1 本			牛乳	1 本
				【照焼チキンハンバーグ】			1 個
		【いわしのみぞれ煮】		照焼チキンパティ	1 個	【スパイシーチキン】	
		いわしみぞれ煮	1 個			若鶏もも切り身	2 個
				【オーシャンサラダ】		トマトケチャップ	5 g
		【金平こんにゃく】		だいこん	20 g	ソース(中濃)	3 g
		突きこんにゃく	30 g	キャベツ	30 g	こいくちしょうゆ	3 g
		にんじん	10 g	きゅうり	20 g	シマ・マース(食塩)	0.2 g
		スライスれんこん	15 g	オーシャンキンク゚ほぐし身 (N)	10 g	おろしにんにく	0.3 g
		スライス天ぷら	10 g	青じそドレッシング	2 g	白こしょう	0.02 g
		さやいんげん(冷凍)	5 g	エッグケア(卵不使用)	5 g	カレー粉	0.4 g
		錦味特醸(本みりん)	3 g	シマ・マース(食塩)	0.03 g		
		料理酒	2 g	白こしょう	0.01 g	【和風ごまサラダ】	
		こいくちしょうゆ	2 g			ライトツナ油漬チャンク	5 g
		三温糖	1.5 g	【クリームシチュー】		カットこまつな	20 g
		調合胡麻油(ごま油)	1 g	鶏もも(2cmダイス)	20 g	キャベツ	25 g
		一味唐辛子	0.01 g	ダ イスカットポ テト15mmカット	30 g	もやし	15 g
				にんじん	10 g	にんじん	5 g
		【かぼちゃの味噌汁】		冷凍ブロッコリー	15 g	野菜いっぱいドレッシング(和風)	8 g
		ダイスカボチャ	25 g	ソテー・ト゜・オニオン(スライス70)	30 g	すりごま (白)	0.5 g
		玉葱	10 g	キャノーラ油(なたね油)	0.5 g		
		ミニ絹厚あげ	30 g	アレルケ゛ンフリーシチューホワイトフレークN	2 g	【切干大根のスープ】	
		深ねぎ	3 g	とろけるクリームシチューフレーク	13 g	無塩せきベーコン	8 g
		花かつお	1.5 g	調理用牛乳	20 g	切干し大根	3 g
		かたくちいわし(煮干し)	1.5 g	白ワイン風調味料	2 g	ソテー・ト・オニオン(スライス70)	20 g
		合わせ味噌	10 g	白こしょう	0.01 g	にんじん	5 g
				シマ・マース(食塩)	0.01 g	深ねぎ	3 g
				水		がらスープ(チキン)	8 g
						うすくちしょうゆ	2.5 g
						シマ・マース (食塩)	0.5 g
						白こしょう	0.01 g
						料理酒	0.5 g
							
							+
							+

2025年10月 1日 水曜日

2025年10月 2日 木曜日

2025年10月 3日 金曜日

2025年	10月	6日月曜日
2025年	IU円	0口月唯口

2025年 10月 7日火曜日 2025年10月 8日 水曜日

2025年10月 9日 木曜日

2025年10月 10日 金曜日

	1人分	量
【ごはん】		
水稲穀粒(精白米)	100	g
学校給食用強化米	0.3	g
【牛乳】		
牛乳	1	本
【豚肉の甘辛炒め】		
豚肉スライス	60	g
玉葱	30	g
にんじん	10	g
キャベツ	30	g
深ねぎ	10	g
トウバンジャン	0.2	g
テンメンジャン	4	g
こいくちしょうゆ	5	g
三温糖	2	g
料理酒	2	g
キャノーラ油(なたね油)	0.5	g
【かぼちゃとさつまいものコロッケ】		
かぼちゃとさつまいものコロッケ	1	個
キャノーラ油(なたね油)	5	g
【玉ねぎのすまし汁】		
うす切り蒲鉾	3	g
玉葱	30	g
カットほうれん草	10	g
こんぶ	1.5	g
花かつお	1.5	g
うすくちしょうゆ	2	g
シマ・マース(食塩)	0.5	g
料理酒	0.5	g

2025年 10月 7日火曜日	1人分量
【ごはん】	1//// 1
	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏ごぼう丼の具】	
鶏もも(2cmダイス)	50 g
カットごぼうささがき	30 g
玉葱	20 g
突きこんにゃく	15 g
枝豆むき身 (冷凍枝豆)	5 g
にんじん	8 g
カット油揚	5 g
椎茸細切スライス	1 g
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
錦味特醸(本みりん)	1.2 g
三温糖	1.7 g
料理酒	1.2 g
キャノーラ油(なたね油)	0.5 g
いりごま自CF	2 g
【豆腐の味噌汁】	
冷凍豆腐(ダイスカット)	30 g
玉葱	10 g
美ら海もずく	5 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g
【果物(梨)】	
梨	1 個

2025年10月 8日 水曜日	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【あじゴマフライ】	
あじゴマフライ	1 個
キャノーラ油(なたね油)	5 g
【卵入り酢の物】	
ふんわり炒りたまご	8 g
きゅうり	20 g
高麗わかめ	1 g
オーシャンキングほぐし身 (N)	10 g
もやし	40 g
穀物酢	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
三温糖	2 g
いりごま自CF	3 g
シマ・マース(食塩)	0.03 g
【白玉入りすまし汁】	
うす切り蒲鉾	3 g
カットほうれん草	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
冷凍白玉餅	30 g
こんぷ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
シマ・マース(食塩)	0.5 g
料理酒	1 g

2025年10月 9日 木曜日	1人分量
【ごはん】	1///12
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳 ————————————————————————————————————	1 本
【鶏肉のうま塩焼き】	
若鶏もも切り身	2 個
塩タレ	10 g
[
【天ぷらと野菜の炒め物】	F .
スライス天ぷら	5 g
豚肉スライス	10 g
玉葱	20 g
もやし	30 g
カットこまつな	20 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
シマ・マース(食塩)	0.2 g
白こしょう	0.01 g
キャノーラ油(なたね油)	1 g
【肉団子のスープ】	
 桜島どり肉団子	25 g
玉葱	10 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
にんじん	5 g
がらスープ(チキン)	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
シマ・マース(食塩)	0.5 g
料理酒	1 g
白こしょう	

2025年10月 10日 金唯日	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
	1個
【デミグラスソースハンバーグ】	
スクールハンバーグ	1個
トマトケチャップ	10 g
キャノーラ油(なたね油)	1 g
マイルドデミグラスソース	8 g
トマトケチャップ	3 g
トマトピューレ	3 g
ウスターソース(レストラン用)	3 g
赤ワイン風調味料	1 g
【ブロッコリーサラダ】	
冷凍ブロッコリー	40 g
きゅうり	10 g
ライトツナ油漬チャンク	10 g
ホールコーンカーネル(冷凍とうもろこし)	5 g
イタリアント゛レッシンク゛	8 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	5 g
ソテー・ト゛・オニオン (スライス70)	20 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	5 g
にんじん	5 g
がらスープ(チキン)	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
シマ・マース(食塩)	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2025年 10月 13日月曜日	1人分量	2025年 10月 14日火曜日	1 . 八早	2025年10月 15日 水曜日	1 八早	2025年10月 16日 木曜日	1人分量	2025年10月 17日 金曜日	1 . 八昌
	1八万里	【ごはん】	1人分量	【ごはん】	1人分量	【ごはん】	1八万里	【ごはん】	1人分量
		水稲穀粒(精白米)	100 g	水稲穀粒(精白米)	100 g	水稲穀粒(精白米)	100 g	水稲穀粒(精白米)	100 g
		学校給食用強化米	0.3 g	学校給食用強化米	0.3 g	学校給食用強化米	0.3 g	学校給食用強化米	0.3 g
		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
		牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
									1 個
		【チキンカレー(アレルギーフ!	J —)]	【ホキ天玉揚げ】		【スタミナ炒め】		【彩り野菜のミンチカツ】	
		鶏もも(2cmダイス)	40 g	ホキ天玉揚げ	1 個	豚肉スライス	60 g	彩り野菜とキャペツのミンチカツ(Fe・Ca)	1 個
		玉葱	20 g	キャノーラ油(なたね油)	5 g	キャベツ	30 g	油	6 g
		ソテー・ト゜・オニオン (スライス70)	30 g			玉葱	30 g		
		にんじん	20 g	【マーボー茄子】		にんじん	10 g	【さつまいもサラダ】	
		ダ イスカットポ テト15mmカット	40 g	なす	40 g	もやし	30 g	さつまいもダイスカット(皮なし)	25 g
		おろしにんにく	0.2 g	豚ひき肉	15 g	にら	5 g	さつまいもダイスカット(皮あり)	15 g
		おろししょうが	0.2 g	国産大豆(クラッシュタイプ)	5 g	キャノーラ油(なたね油)	1 g	玉葱	10 g
ス		トマトピューレ	4.5 g	ソテー・ト゛・オニオン (スライス70)	20 g	おろししょうが	0.5 g	きゅうり	10 g
		キャノーラ油(なたね油)	0.5 g	玉葱	15 g	おろしにんにく	0.5 g	ロースハムタンザク	8 g
术		カレールー(フレーク)	15 g	にんじん	10 g	料理酒	2 g	エッグケア(卵不使用)	10 g
ı		カレー粉	0.2 g	椎茸細切スライス	0.8 g	焼肉のタレ	15 g	シマ・マース(食塩)	0.3 g
Į.		トマトケチャップ	4.5 g	深ねぎ	5 g	シマ・マース(食塩)	0.1 g	白こしょう	0.01 g
ッ		ウスターソース	1 g	おろししょうが	0.5 g	白こしょう	0.01 g		
		赤ワイン風調味料	1.5 g	おろしにんにく	0.2 g			【チンゲン菜のスープ】	
の		こいくちしょうゆ	0.5 g	キャノーラ油(なたね油)	0.5 g	【お豆腐しゅうまい】		無塩せきベーコン	5 g
		黒砂糖	1 g	赤だしみそ	3 g	お豆腐しゅうまい	1 個	ソテー・ト゜・オニオン (スライス70)	25 g
日		りんごピューレ	2 g	ダイスカボチャ	5 g			きくらげ(乾)	0.5 g
		水		三温糖	1.5 g	【大根の味噌汁】		チンゲンサイ(冷凍)	10 g
				トウバンジャン	0.3 g	だいこん	25 g	がらスープ(チキン)	8 g
		【ヨーグルト和え】		テンメンジャン	3 g	カット油揚	3 g	うすくちしょうゆ	2.5 g
		みかん缶	20 g	コチジャン	0.2 g	カットこまつな	10 g	シマ・マース(食塩)	0.5 g
		ミックスフルーツ	40 g	でんぷん	2 g	美ら海もずく	5 g	白こしょう	0.01 g
		プロパイオティクスプレーンヨーグルト	35 g	水		花かつお	1.5 g	調合胡麻油(ごま油)	0.5 g
				【豆腐のすまし汁】		かたくちいわし(煮干し)	1.5 g		
				冷凍豆腐(ダイスカット)	30 g	合わせ味噌			
				ほぐしえのきIQF	3 g				
				ほそ切り蒲鉾	5 g				
				深ねぎ	5 g				
				こんぷ	1.5 g				
				花かつお	1.5 g				
				うすくちしょうゆ	2 g				
				シマ・マース(食塩)	0.5 g				

/			
2025年	10月	20 F	日曜日

2025年10月 22日 水曜日

2025年10月 23日 木曜日

2025年10月24日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 4
【豚丼の具】	
豚肉スライス	70 g
玉葱	70 g
糸こんにゃく	40 g
にんじん	10 g
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	10 g
錦味特醸(本みりん)	3 g
三温糖	4 g
おろししょうが	0.5 g
キャノーラ油(なたね油)	1 g
水	
【バンバンジーサラダ】	
ほぐし蒸し鶏	15 g
きゅうり	20 g
もやし	40 g
カットこまつな	15 g
にんじん	5 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
いりごま白CF	2 g

2025年 10月21日火曜日	1人分量
【ごはん】	エハル里
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
3 (2014)20 (324)0-1-	
【牛乳】	
牛乳	1 本
【さんまのみぞれ煮】	
さんまみぞれ煮	1個
どんよりても点	1 12
【里芋のそぼろ煮】	
豚ひき肉	12 g
高野豆腐(ダイス)	8 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
さといも(冷凍)	30 g
さやいんげん(冷凍)	5 g
三温糖	2 g
おろししょうが	0.6 g
料理酒	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
錦味特醸(本みりん)	1 g
キャノーラ油(なたね油)	0.5 g
でんぷん	1 g
【白菜の味噌汁】	
だいこん	15 g
カット油揚	3 g
はくさい	25 g
	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g
	** 0

2025年10月 22日 水曜日	1人分:	믊
【ごはん】	1/(//	<u>+-</u>
水稲穀粒(精白米)	100	g
学校給食用強化米	0.3	g
【牛乳】		
牛乳	1	本
【ローストンカツ】		
ローストンカツ	1	個
キャノーラ油(なたね油)	5	g
【スパゲティのケチャップ炒め】		
スパゲティ(ミニ)	10	g
IQFポークウインナー3mm斜めスライス	8	g
玉葱	15	g
青ピーマン	10	g
トマトケチャップ	6	g
ウスターソース(レストラン用)	0.5	g
シマ・マース(食塩)	0.15	g
白こしょう	0.01	g
キャノーラ油(なたね油)	1	g
【五目スープ】		
ソテー・ト・オニオン (スライス70)	20	g
冷凍チンゲン菜	10	g
冷凍豆腐(ダイスカット)	15	g
きくらげ(乾)	0.5	g
無塩せきベーコン	8	g
がらスープ (チキン)	8	_
うすくちしょうゆ		g
料理酒	1	
シマ・マース(食塩)	0.5	
白こしょう	0.01	g

2020 107] 2011 71421	1人分	量
【ごはん】		
水稲穀粒(精白米)	100	g
学校給食用強化米	0.3	g
【牛乳】		
牛乳	1	本
【鶏肉のごまだれ焼き】		
若鶏もも切り身	2	個
シマ・マース(食塩)	0.3	g
おろししょうが	1.5	g
いりごま白CF	0.8	g
赤ワイン風調味料	1.5	g
こいくちしょうゆ	1.5	g
三温糖	1.5	g
錦味特醸(本みりん)	1.5	g
【ひじきサラダ】		
干ひじき(ステンレス釜、乾)	2	g
キャベツ	30	g
にんじん	5	g
ライトツナ油漬チャンク	10	g
ホールコーンカーネル(冷凍とうもろこし)	5	g
エッグケア(卵不使用)	10	g
こいくちしょうゆ	1	g
シマ・マース(食塩)	0.1	g
白こしょう	0.01	g
【わかめのすまし汁】		
ほぐしえのきIQF	5	g
玉葱	15	g
高麗わかめ	0.5	g
椎茸細切スライス		
こんぶ	1.5	g
花かつお	1.5	g
うすくちしょうゆ	2	g
シマ・マース(食塩)	0.5	g
料理酒	0.5	g

	2025年10月24日 金曜日	1人分:	量
学校給食用強化米 0.3 g 【牛乳】 1 本 1 個 【おでん】 30 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 【キャベツのメンチカツ】 1 個 キャ/-ラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g たんじん 10 g	【ごはん】		
【牛乳】 1本 生乳 1個 まご編厚あげ 30 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特酸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 1.5 g はんぶ 1.5 g 水 1.5 g はんぶ 1.5 g なんぶ 1.5 g はんぶ 1.5 g なんぶ 1.5 g <tr< td=""><td>水稲穀粒(精白米)</td><td>100</td><td>g</td></tr<>	水稲穀粒(精白米)	100	g
牛乳 1 本 【おでん】 30 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 小水 3 g 【キャベツのメンチカツ】 1 個 キャノラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	学校給食用強化米	0.3	g
牛乳 1 本 【おでん】 30 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 小水 3 g 【キャベツのメンチカツ】 1 個 キャノラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g			
【おでん】 ミニ絹厚あげ 30 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g むといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 【キャベツのメンチカツ】 国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャノラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g たんじん 10 g	【牛乳】		
【おでん】 ミニ絹厚あげ 30 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g むかりちくわ 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g ストイン・ストラック 1.5 g 水 1.5 g ないがかれる 1.5 g ないが 1.5 g	牛乳	1	本
ミニ絹厚あげ 30 g 鶏もも (2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸 (本みりん) 3 g こんぷ 1.5 g 水 1.5 g ホートラ油 (なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g		1	個
鶏もも(2cmダイス) 20 g 乱切りちくわ 20 g うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g な 1.5 g	【おでん】		
乱切りちくわ 20 g うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 1.5 g 【キャベツのメンチカツ】 国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャノラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	ミニ絹厚あげ	30	g
うずら卵缶 15 g さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぷ 1.5 g 水 1.5 g 【キャベツのメンチカツ】 1 個 キャ/-ラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな あり g 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g		20	g
さといも(冷凍) 30 g 三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g か 1.5 g なたれば 1.5 g が 1.5 g	乱切りちくわ	20	g
三角こんにゃく 30 g にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぷ 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 4 g 【キャベツのメンチカツ】 1 個 キャノラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	うずら卵缶	15	g
にんじん 10 g だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぷ 1.5 g 水 1.5 g 1.5 g 水 1.5 g 1.5	さといも(冷凍)	30	g
だいこん 50 g 花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぷ 1.5 g 水 1.5 g 1.5 g 水 1.5 g 1	三角こんにゃく	30	g
花かつお 1.5 g 三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぶ 1.5 g 水 【キャベツのメンチカツ】 国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャノーラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	にんじん	10	g
三温糖 1.5 g うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぷ 1.5 g 水 【キャベツのメンチカツ】 国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャノーラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	だいこん	50	g
うすくちしょうゆ 7 g 錦味特醸(本みりん) 3 g こんぷ 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 1.5 g 水 1 個 キャベツのメンチカツ 1 個 キャノ-ラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな あつ g 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	花かつお	1.5	g
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	三温糖	1.5	g
こんぷ 1.5 g 水 (まャベツのメンチカツ) 国産キャベツのメンチカツ 1 個キャノーラ油(なたね油) 4 g (小松菜のおかか和え) カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	うすくちしょうゆ	7	g
水 【キャベツのメンチカツ】 国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャノラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	錦味特醸(本みりん)	3	g
【キャベツのメンチカツ】 国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャノラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 カットこまつな あり 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	こんぷ	1.5	g
国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャ/-ラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 30 g かやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	水		
国産キャベツのメンチカツ 1 個 キャ/-ラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 30 g かやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	The same to the		
キャノ-ラ油(なたね油) 4 g 【小松菜のおかか和え】 30 g カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g		1	/1=
【小松菜のおかか和え】 カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g			
カットこまつな 30 g もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	キャノーフ油(な7こね油)	4	g
もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	【小松菜のおかか和え】		
もやし 30 g にんじん 10 g かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	カットこまつな	30	g
かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	もやし		
かつお節 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g	にんじん	10	g
こいくちしょうゆ 3 g	かつお節		
三温糖 1.5 g	こいくちしょうゆ		
	三温糖	1.5	g

2025年	10		
ノロノカエ	1 ()	HIII	$H \Vdash H$

2025年10月28日 火曜日

2025年10月 29日 水曜日

2025年10月 30日 木曜日

2025年10月 31日 金曜日

2025年 10月27日 月唯日		
į	1人分	量
【ごはん】		
水稲穀粒(精白米)	100	g
学校給食用強化米	0.3	g
【牛乳】		
牛乳	1	4
【いわしの生姜煮】		
いわし生姜煮	1	個
【ほうれん草の海苔ごま和え】		
カットほうれん草	40	g
もやし	30	g
にんじん	10	g
ほぐし蒸し鶏	10	g
きざみのり	0.5	g
いりごま白CF	3	g
こいくちしょうゆ	2	g
うすくちしょうゆ	1.5	g
三温糖	2	g
調合胡麻油(ごま油)	1	g
【具だくさん味噌汁】		
ミニ絹厚あげ	20	g
さつまいもダイスカット(皮なし	25	g
だいこん	15	g
深ねぎ	5	g
花かつお	1.5	g
かたくちいわし(煮干し)	1.5	g
合わせ味噌	10	g

2025年10月28日 火曜日	1人分:	量
【ごはん】	-, ,,	
水稲穀粒(精白米)	100	g
学校給食用強化米	0.3	
The second secon		
【牛乳】		\exists
牛乳	1	本
		\exists
【鶏肉のカレー唐揚げ】		\neg
若鶏もも切り身	2	個
こいくちしょうゆ	2	g
料理酒	1	_
シマ・マース(食塩)	0.03	_
自こしょう	0.01	
カレー粉	0.5	g
おろししょうが	0.3	g
おろしにんにく	0.3	_
でんぷん	8	_
キャノーラ油(なたね油)	8	g
		Ī
【ナムル】		
もやし	55	g
にんじん	10	g
きゅうり	15	g
ドレッシング韓国ナムル	6	g
いりごま白CF	2	g
【わかめスープ】		
高麗わかめ	0.8	g
玉葱	20	g
きくらげ(乾)	1	g
ホールコーンカーネル(冷凍とうもろこし)	5	g
がらスープ (チキン)	8	g
うすくちしょうゆ	2.5	g
シマ・マース(食塩)	0.5	g
白こしょう	0.01	g

2025年10月 29日 水曜日	
F. A	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉と根菜の平つくね】	
国産鶏と根菜の平つくね	1 個
【キャベツともやしのソテー】	
	10 ~
突きこんにゃく キャベツ	10 g
	30 g
もやし	30 g
玉葱	10 g
うすくちしょうゆ	2 g
白こしょう	0.01 g
シマ・マース (食塩)	0.25 g
キャノーラ油(なたね油)	0.5 g
【だご汁】	
豚肉スライス	8 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
ダイスカボチャ	10 g
椎茸細切スライス	0.5 g
カット油揚	2 g
深ねぎ	3 g
ワンタン	7 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g
	_
	+

2025年10月 30日 木曜日	
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ハッシュドポーク】	
豚肉スライス	40 g
ソテー・ト゛・オニオン (スライス70)	50 g
玉葱	30 g
マッシュルーム (スライス)	10 g
おろしにんにく	0.3 g
シマ・マース(食塩)	0.1 g
白こしょう	0.01 g
キャノーラ油(なたね油)	1 g
アレルキ゜ーフリーハヤシルーフレーク	2 g
ハヤシルー (フレーク)	15 g
赤ワイン風調味料	5 g
トマトダイス	10 g
トマトケチャップ	3 g
ウスターソース(レストラン用)	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
水	
【キャベツと豆のサラダ】	
キャベツ	30 g
きゅうり	10 g
にんじん	5 g
ほぐし蒸し鶏	10 g
ミックスビーンズ	20 g
ごまドレッシング	8 g

【栗ごはん】		
水稲穀粒(精白米)	90	g
蒸し栗	20	g
シマ・マース(食塩)	0.5	g
こんぶ	1	g
料理酒	1	g
一食ごま塩	1	個
【牛乳】		
牛乳	1	本
【太刀魚フライ】		
太刀魚フライ	1	個
キャノーラ油(なたね油)	5	g
【金平ごぼう】		
千切ごぼう	30	g
豚肉スライス	10	g
にんじん	10	g
突きこんにゃく	20	g
冷凍いんげん(すじなし)	5	g
いりごま白CF	2	g
調合胡麻油(ごま油)	1	g
こいくちしょうゆ	3.5	g
三温糖	2	g
料理酒	2	g
【えのきのすまし汁】		
ほぐしえのきIQF	10	g
玉葱	15	g
ほそ切り蒲鉾	5	g
高麗わかめ	0.5	g
椎茸細切スライス	0.5	g
こんぶ	1.5	g
花かつお	1.5	g
うすくちしょうゆ	2	g
シマ・マース(食塩)	0.5	g
_		