

## 茨木市教育委員会

みどり からだ ちょう し ととの しょくひん  
緑・・・おもに体の調子を整えるもとなる食品

| 実施日            | 献立名                 | 食品名        | 1人分量(g)               | 栄養<br>三色              |     |      |      |    |     |
|----------------|---------------------|------------|-----------------------|-----------------------|-----|------|------|----|-----|
| 14<br>日<br>(木) | むぎごはん               | むぎごはん      |                       | 黄                     |     |      |      |    |     |
|                | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう     | 1ぼん                   | 赤                     |     |      |      |    |     |
|                | あげどりとごぼうの<br>なんばんづけ | とりにく       | 50                    | 黄<br>緑<br>黄<br>緑<br>黄 |     |      |      |    |     |
|                |                     | さけ         | 0.6                   |                       |     |      |      |    |     |
|                |                     | こいくちしょうゆ   | 0.6                   |                       |     |      |      |    |     |
|                |                     | でんぷん       | 8                     |                       |     |      |      |    |     |
|                |                     | なたねあぶら     | 2.5                   |                       |     |      |      |    |     |
|                |                     | ごぼう(ななめぎり) | 20                    |                       |     |      |      |    |     |
|                |                     | なたねあぶら     | 2                     |                       |     |      |      |    |     |
|                |                     | あおねぎ       | 5                     |                       |     |      |      |    |     |
| かぼちゃのみそしる      | さとう                 | 3          | 緑<br>赤<br>緑<br>緑<br>赤 |                       |     |      |      |    |     |
|                | す                   | 3          |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | こいくちしょうゆ            | 3          |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | いちみつとうがらし           | 0.01       |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | かぼちゃ                | 30         |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | あぶらあげ               | 5          |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | たまねぎ                | 20         |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | あおねぎ                | 5          |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | りゅうおうみそ             | 11         |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | にぼし                 | 3          |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                | にぼしだし               | 130        |                       |                       |     |      |      |    |     |
|                |                     |            |                       |                       |     |      |      |    |     |
| 634            | 27.4                | 2.4        | 360                   | 2.9                   | 198 | 0.24 | 0.52 | 23 | 4.6 |

|                |         |          |     |    |     |      |      |    |     |
|----------------|---------|----------|-----|----|-----|------|------|----|-----|
| 15<br>日<br>(金) | ごはん     | ごはん      |     |    |     |      |      | 黄  |     |
|                | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう   | 1   | ぼん |     |      |      | 赤  |     |
|                | マーボーどうふ | とうふ(わいと) | 75  |    |     |      |      | 赤  |     |
|                |         | 〔ぶたミンチ   | 25  |    |     |      |      | 赤  |     |
|                |         | つちしやうが   | 0.5 |    |     |      |      | 緑  |     |
|                |         | たまねぎ     | 40  |    |     |      |      | 緑  |     |
|                |         | にんじん     | 15  |    |     |      |      | 緑  |     |
|                |         | にら       | 5   |    |     |      |      | 緑  |     |
|                |         | さとう      | 1   |    |     |      |      | 黄  |     |
|                |         | あかだしみそ   | 4   |    |     |      |      | 赤  |     |
|                | みそ      | 4        |     |    |     |      | 赤    |    |     |
|                | トウバンジャン | 0.1      |     |    |     |      |      |    |     |
|                | でんぶ     | 1        |     |    |     |      | 黄    |    |     |
|                | なたねあぶら  | 1        |     |    |     |      | 黄    |    |     |
|                | もやし     | 60       |     |    |     |      | 緑    |    |     |
|                | にんじん    | 15       |     |    |     |      | 緑    |    |     |
|                | 〔あおねぎ   | 1        |     |    |     |      | 緑    |    |     |
|                | にんにく    | 0.1      |     |    |     |      | 緑    |    |     |
|                | しろごま    | 0.2      |     |    |     |      | 黄    |    |     |
|                | さとう     | 0.8      |     |    |     |      | 黄    |    |     |
|                | ごま油     | 3        |     |    |     |      |      |    |     |
|                | ごまあぶら   | 0.3      |     |    |     |      | 黄    |    |     |
|                | なたねあぶら  | 0.3      |     |    |     |      | 黄    |    |     |
| 562            | 23.6    | 1.6      | 343 | 2  | 311 | 0.51 | 0.48 | 13 | 3.1 |

|                |                                 |     |     |                                                                                          |     |      |                                                          |    |                                 |
|----------------|---------------------------------|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----------------------------------------------------------|----|---------------------------------|
| 19<br>日<br>(火) | ごもくごはん                          |     |     | ごもくごはん                                                                                   |     |      | 低 156<br>中 182<br>高 208                                  |    | 黄                               |
|                | にんじん ごんにゃく しいたけ たけのこ<br>ちようみりよう |     |     |                                                                                          |     |      |                                                          |    |                                 |
|                | ぎゅうにゅう                          |     |     | ぎゅうにゅう                                                                                   |     |      | 1 ぼん                                                     |    | 赤                               |
|                | かぼちゃのそぼろに                       |     |     | かぼちゃ<br>ぶたミンチ<br>つちしょうが<br>たまねぎ<br>さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>だしけずり<br>なたねあぶら |     |      | 50<br>30<br>0.5<br>10<br>1<br>1<br>2<br>1<br>1<br>0.5    |    | 緑<br>赤<br>緑<br>緑<br>黄           |
|                | かきたまじる                          |     |     | たまご<br>でんぼ<br>かまぼこ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>みつば<br>うすくちしょうゆ<br>けずりおし<br>だしこんぶ<br>だしじる          |     |      | 20<br>0.5<br>10<br>30<br>10<br>3<br>5<br>2<br>0.2<br>130 |    | 黄<br>赤<br>黄<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑 |
| 524            | 25.6                            | 2.9 | 276 | 1.6                                                                                      | 385 | 0.48 | 0.57                                                     | 28 | 5.7                             |

※栄養価は、<sup>えいようか</sup>栄<sup>ちゅうがくねん</sup>養<sup>えいようせつしゆりよう</sup>価<sup>は</sup>は、<sup>ちゅうがくねん</sup>中<sup>えいようせつしゆりよう</sup>学<sup>は</sup>年<sup>は</sup>の<sup>は</sup>栄<sup>は</sup>養<sup>は</sup>摂<sup>は</sup>取<sup>は</sup>量<sup>は</sup>です。

| 実施日            | 献立名                                                                                      |     |     | 食品名                                                                                                                                      |     |     | 1人分量(g)                                                                                              |    |     | 栄養<br>三色                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-------------------------------------------|
| 20<br>日<br>(水) | おおきいコッペパン                                                                                |     |     | コッペパン                                                                                                                                    |     |     | 低 75<br>中 89<br>高 104                                                                                |    |     | 黄                                         |
|                | ぎゅうにゅう                                                                                   |     |     | ぎゅうにゅう                                                                                                                                   |     |     | 1 ぼん                                                                                                 |    |     | 赤                                         |
|                | ぎゅうにくとズッキーニと<br>トマトのソテー                                                                  |     |     | ぎゅうにく<br>〔ぎゅうにゅうが<br>つけしように<br>きくちしょうゆ<br>にんにく〕<br>ズッキーニ<br>トマト<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>エリンギ<br>タウソース<br>ウスター<br>おしょう<br>うあぶら<br>すこし |     |     | 40<br>0.5<br>1<br>1.5<br>0.2<br>30<br>20<br>20<br>30<br>30<br>10<br>25<br>25<br>0<br>0.3<br>0.3<br>1 |    |     | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄 |
|                | ぶどうゼリーミックス                                                                               |     |     | ぶどうゼリー<br>おうとう(かん)<br>パインアップル(かん)                                                                                                        |     |     | 35<br>20<br>20                                                                                       |    |     | 黄<br>緑<br>緑                               |
|                | こけいチーズ  |     |     | こけいチーズ                                                                                                                                   |     |     | 1 こ(10)                                                                                              |    |     | 赤                                         |
| 608            | 27.5                                                                                     | 2.4 | 374 | 2.3                                                                                                                                      | 210 | 0.3 | 0.58                                                                                                 | 23 | 7.6 |                                           |

| 実施日            | 献立名                  |     |     |   | 食品名                                                         |      |      | 1人分量(g)                 | 栄養<br>価<br>三色 |   |
|----------------|----------------------|-----|-----|---|-------------------------------------------------------------|------|------|-------------------------|---------------|---|
| 25<br>日<br>(月) | ごはん                  |     |     |   | ごはん                                                         |      |      | 低 161<br>中 184<br>高 230 | 黄             |   |
|                | ぎゅうにゅう<br>こめこのビーフカレー |     |     |   | ぎゅうにゅう<br>うしにけいぶちんかがね<br>じにあやまんじたにか<br>ケウトチにしにポナ<br>ザワークラウト |      |      |                         | 1 ぼん          | 赤 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 30            | 赤 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 0.1           | 緑 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 0.1           | 緑 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 50            | 黄 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 20            | 緑 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 0.7           | 黄 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 5             | 黄 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 15            |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 4             |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 2             |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 2             |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 2.4           |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 0.6           |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 0.9           |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | すこ            |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 55            |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 2             | 黄 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 10            | 赤 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 60            | 緑 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 1.5           | 緑 |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 0.1           |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | すこ            |   |
|                |                      |     |     |   |                                                             |      |      |                         | 0.5           | 黄 |
| 629            | 22.2                 | 1.9 | 284 | 2 | 228                                                         | 0.31 | 0.46 | 50                      | 7.8           |   |

| 実施日            | 献立名         |     |     |     | 食品名                                                                               |      |      | 1人分量(g)                                                          |     | 栄養<br>三色                   |
|----------------|-------------|-----|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------|------|------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------|
| 28<br>日<br>(木) | ごはん         |     |     |     | ごはん                                                                               |      |      |                                                                  |     | 黄                          |
|                | ぎゅうにゅう      |     |     |     | ぎゅうにゅう                                                                            |      |      | 1 ぼん                                                             |     | 赤                          |
|                | さんまのかばやきふう  |     |     |     | 〔さんま<br>つちしょうが<br>さけ<br>でんぶん<br>なたねあぶら<br>つちしょうが<br>さとう<br>みりん<br>さけ<br>こいくちしょうゆ〕 |      |      | 1 きれ(40)<br>1<br>1<br>10<br>2.5<br>0.5<br>3<br>1.5<br>1.5<br>4.5 |     | 赤<br>緑<br>黄<br>黄<br>緑<br>黄 |
|                | とうもろこしのみそしる |     |     |     | ホールコーン<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>みそ<br>にぼし<br>にぼしだし                     |      |      | 10<br>5<br>30<br>10<br>5<br>11<br>3<br>130                       |     | 緑<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤 |
| 666            | 24.7        | 2.7 | 353 | 2.7 | 163                                                                               | 0.18 | 0.49 | 7                                                                | 2.5 |                            |

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です



- 8日(金) 卵入りトックスープ(鶏卵)
- 11日(月) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)
- 19日(火) かきたま汁(鶏卵)
- 29日(金) 里芋と鶏肉の中華煮(うずら卵)

 このマークの<sup>こんだて</sup>献立はスチームコンベクションオープンで  
<sup>しょうり</sup>調理しています。

|                |                                                                                   |        |     |     |     |     |      |   |     |     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|-----|-----|------|---|-----|-----|
| 21<br>日<br>(木) | ごはん                                                                               | ごはん    |     |     |     |     |      |   |     | 黄赤  |
|                | ぎゅうにゆう                                                                            | ぎゅうにゆう |     |     |     |     |      | 1 | ぼん  | 赤緑  |
|                | とりのてりやき                                                                           | とりにくうが |     |     |     |     |      |   | 70  | 赤緑黄 |
|                |  | ちんとうん  |     |     |     |     |      |   | 0.3 |     |
|                |                                                                                   | きにうん   |     |     |     |     |      |   | 0.1 |     |
|                |                                                                                   | みきい    |     |     |     |     |      |   | 3   |     |
|                | すましじる                                                                             | さつまあげ  |     |     |     |     |      |   | 1.5 |     |
|                |                                                                                   | きたえに   |     |     |     |     |      |   | 1.5 |     |
|                |                                                                                   | みょうけだ  |     |     |     |     |      |   | 6   |     |
|                |                                                                                   | た      |     |     |     |     |      |   |     |     |
|                | てづくりしそひじき                                                                         | あぎたん   |     |     |     |     |      |   | 10  | 赤緑  |
|                | ふりかけ                                                                              | まねきじゃこ |     |     |     |     |      |   | 20  | 緑緑  |
|                |                                                                                   | のんぷずし  |     |     |     |     |      |   | 10  | 緑緑  |
|                |                                                                                   | ちぶる    |     |     |     |     |      |   | 10  | 緑   |
|                |                                                                                   | しし     |     |     |     |     |      |   | 3   |     |
|                |                                                                                   | ぶる     |     |     |     |     |      |   | 5   |     |
|                |                                                                                   | じ      |     |     |     |     |      |   | 2   |     |
|                |                                                                                   | ゆひしろど  |     |     |     |     |      |   | 0.2 |     |
|                |                                                                                   | かき     |     |     |     |     |      |   | 130 |     |
|                |                                                                                   | りき     |     |     |     |     |      |   |     |     |
|                |                                                                                   | ま      |     |     |     |     |      |   | 0.4 | 緑赤黄 |
|                |                                                                                   | ごうん    |     |     |     |     |      |   | 1.5 |     |
|                |                                                                                   | んく     |     |     |     |     |      |   | 0.5 |     |
|                |                                                                                   | ちしょうゆ  |     |     |     |     |      |   | 0.5 |     |
|                |                                                                                   | みず     |     |     |     |     |      |   | 1   |     |
|                |                                                                                   | み      |     |     |     |     |      |   | 5   |     |
| 553            | 31                                                                                | 2.7    | 286 | 2.5 | 181 | 0.3 | 0.56 | 6 | 2.3 |     |

[illegible]

|                |                                                                                     |                                                       |     |     |     |      |                                                       |    |        |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------------------------------------------------------|----|--------|
| 29<br>日<br>(金) | ごはん                                                                                 | ごはん                                                   |     |     |     |      |                                                       |    | 黄赤     |
|                | ぎゅうにゆう                                                                              | ぎゅうにゆう                                                |     |     |     |      | 1 ぼん                                                  |    | 黄赤赤緑黄  |
|                | さといもとどりにくのちゅうかに                                                                     | さといもくとりなまごあおねきみりん                                     |     |     |     |      | 40<br>35<br>20<br>3<br>1<br>1                         |    |        |
|                |  | さけいきちしゅうゆこいがぶら                                        |     |     |     |      | 0.5<br>3<br>10<br>0.1                                 |    | 黄      |
|                | あきのすましじる                                                                            | えのきたけしめじかたぬきかまぼこ(いちよう)たまねぎんまんじんあおねぎうすくちしゅうゆけずりこんぶだしじる |     |     |     |      | 5<br>5<br>10<br>20<br>10<br>5<br>5<br>2<br>0.2<br>130 |    | 緑緑赤緑緑緑 |
|                |                                                                                     |                                                       |     |     |     |      |                                                       |    |        |
|                |                                                                                     |                                                       |     |     |     |      |                                                       |    |        |
|                |                                                                                     |                                                       |     |     |     |      |                                                       |    |        |
| 542            | 25.4                                                                                | 1.8                                                   | 268 | 2.3 | 270 | 0.28 | 0.57                                                  | 10 | 2.7    |

にほん あじ

# 日本の味めぐり

か ご し ま け ん

## 【鹿児島県】

に ち き ん

## 22日(金)

が ね



か ご し ま け ん    きゅうしゅう    なん ぽ    みる    りゅうきゅう    おきなわ け ん    つう    がいこく

鹿児島県は九州の南部にあり、古くから琉球(沖縄県)を通じて外国の

もの<sup>もの</sup>がたくさん入<sup>はい</sup>ってきました。さつまいも<sup>いも</sup>もその一つです。「がね」はさ

つまいも<sup>も</sup>を使った鹿児島県の有名な郷土料理の一つで、揚げた姿<sup>すがた</sup>が「か

に<sup>か</sup>(鹿児島弁でがね)」に似ていることからこのように呼ばれます。おかず

やおやつにもなり、子どもから大人まで人気の料理です。

給食<sup>きゅうしょく</sup>では、さつまいも、にんじん<sup>にんじん</sup>、玉ねぎ<sup>たまねぎ</sup>、ごぼう<sup>ごぼう</sup>と小麦粉<sup>こむぎ こ</sup>を使って油<sup>あぶら</sup>で

揚げ<sup>あ</sup>げています。





|                                                                                                                                                                      |          |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|--|--|--|
| <div style="text-align: center;"> <b>22</b><br/> <b>日</b><br/> <b>(金)</b> </div>  | ごはん      | ごはん       |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう    |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | がね       | さつまいも     |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | たまねぎ      |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | にんじん      |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | にさがきごぼう   |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | にら       |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | うすくちしょうゆ |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | しお       |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | こむぎこ     |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | でんぷん     |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | なたねあぶら   |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      | とうふのみそしる | とうふ(れいとう) |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | あぶらあげ     |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | たまねぎ      |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | あおなえ      |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | わかめ       |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | りゅうおうみそ   |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | にぼし       |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          | にぼしだし     |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                      |          |           |     |     |     |      |      |    |     |  |  |  |
| 752                                                                                                                                                                  | 19.6     | 2.1       | 385 | 2.5 | 199 | 0.25 | 0.38 | 14 | 3.8 |  |  |  |

|                |                    |                                                                                              |                                                                |                  |     |      |      |    |     |
|----------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|-----|------|------|----|-----|
| 27<br>日<br>(水) | コッペパン              | コッペパン                                                                                        | 1 ぼん                                                           | 赤                |     |      |      |    |     |
|                | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう                                                                                       | 1 ぼん (30)                                                      | 赤                |     |      |      |    |     |
|                | ボイルドウィンナー          | ウィンナー                                                                                        | クラス 1 ぼん                                                       |                  |     |      |      |    |     |
|                | ケチャップ              | ケチャップ                                                                                        |                                                                |                  |     |      |      |    |     |
|                | ぶたにくとキャベツの<br>スープに | 〔ぶたにく<br>あかワイン<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>ごしょうゆ<br>ポークスープ<br>なたねあぶら | 20<br>1<br>50<br>30<br>20<br>0.5<br>2<br>0.6<br>すこし<br>65<br>1 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑 |     |      |      |    |     |
|                | つきみだんご             | しらたまだんご<br>〔さとう<br>こいっくちしょうゆ<br>でんぷん<br>みず                                                   | 30<br>3<br>2<br>0.5<br>10                                      | 黄<br>黄<br>黄<br>黄 |     |      |      |    |     |
| 578            | 24.9               | 3.2                                                                                          | 300                                                            | 1.2              | 239 | 0.48 | 0.62 | 28 | 3.6 |

|          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                   |                               |      |      |    |     |
|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------|------|----|-----|
| 運動会予備日献立 | おにぎり                 | おにぎり                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 低<br>中<br>高 | 125<br>250<br>200<br>(100)<br>(200)<br>(200)                                      | 黄                             |      |      |    |     |
|          | ぎゅうにゅう<br>あげどりのすぶたふう | ぎゅうにゅう<br><div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; margin-right: 5px;">             とりにしやうが<br/>ちつけいぶん<br/>ごんたがねじん<br/>でなじに           </div> <div>             ちしやうゆ<br/>あも<br/>いぎん<br/>マン<br/>ケチャ<br/>す<br/>いらが<br/>ち<br/>な           </div> </div> | 1ぼん         | 40<br>0.3<br>0.5<br>2<br>10<br>2<br>40<br>40<br>20<br>5<br>4<br>2<br>3<br>10<br>1 | 赤<br>赤緑<br>黄<br>黄緑緑<br>黄<br>黄 |      |      |    |     |
| 673      | 22.1                 | 2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 255         | 0.9                                                                               | 83                            | 0.16 | 0.36 | 23 | 5.4 |

【お月見】 今年の十五夜は9月29日(金)

お月見は旧暦の8月15日に行われます。この日は「十五夜」(中秋の名月)と言われ、1年の中で1番美しい月を見ることができます。今年は9月29日(金)が十五夜にあたります。芋名月とも言われ、お月様に「おだんご」「ススキ」「里芋」などをお供えし、この日は美しい月をながめながら秋の収穫を感謝し、豊作を祈ります。

＜お月見にちなんだ献立＞

27日(水) 月見団子  
29日(金) 里芋と鶏肉の中華煮



こんげつ　し　しょう　　しょくひん　　げん　　ざいりょう  
**今月使用する食品の原材料**

※表示規定のあるアレルギー物質（28品目）食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

今月の脂肪エネルギー比：27.1%

| 生揚げ（冷凍）                                                |  | のりの佃煮                                                             |  | 和風ドレッシング                                                                                             |  | チリパウダー                            |  | オリーブオイル                                                                               |  | ゆかりのふりかけ                 |  | 白菜のキムチ                                                   |  | 豆板醤                                                                  |  | みかんジャム                                                   |  |                                |  |
|--------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------|--|----------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|--|--------------------------------|--|
| 豆乳 でんぷん(とうもろこし) ぶどう糖<br>植物油 トレハロース 豆腐凝固剤 水<br>※大豆      |  | しょうゆ 水あめ 砂糖 のり<br>でんぷん(とうもろこし) じゃがいも)<br>酵母エキス 食塩 消泡剤 水<br>※小麦 大豆 |  | 食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖<br>醸造酢 たまねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス<br>乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤(キサンタン) 水<br>※大豆 |  | パプリカ 食塩 クミン<br>赤唐辛子 オレガノ<br>ガーリック |  | 食用オリーブ油                                                                               |  | 塩蔵赤しそ 砂糖 食塩<br>酵母エキス 酸味料 |  | 白菜 大根 唐辛子 にんにく<br>人参 長ねぎ しょうが 食塩<br>砂糖 昆布 酵母エキス          |  | 塩蔵唐辛子 そら豆加工品<br>乾燥唐辛子 食塩 酒精<br>グル化剤(ペクチン) 酸味料(クエン酸)<br>酸化防止剤(ビタミン C) |  | 糖類(水あめ 砂糖<br>砂糖混合ぶどう糖果糖液糖) みかん<br>pH調整剤(クエン酸 Na) 香料      |  |                                |  |
| 五目ごはんの具                                                |  | ぶどうゼリー                                                            |  | さつま揚げ                                                                                                |  | ゆかり                               |  | チャツネ                                                                                  |  | ナンプラー                    |  | 米粉マカロニ                                                   |  | 白玉団子                                                                 |  | 型抜きかまぼこ(いちよう)                                            |  | 運動会予備日献立用                      |  |
| にんじん こんにゃく 椎茸<br>たけのこ しょう油 りん<br>砂糖 食塩 植物油 水<br>※小麦 大豆 |  | 果糖ぶどう糖液糖 砂糖<br>ぶどう果汁 果糖 グル化剤<br>酸味料 香料 ビタミンC<br>クエン酸鉄 Na 着色料 水    |  | 魚肉(スケウタラ) 魚肉(イトヨリダイ)<br>でんぷん(じゃがいも) 本みりん 食塩<br>昆布だし 砂糖 食用植物油                                         |  | 塩蔵赤しそ 砂糖<br>食塩 酵母エキス<br>酸味料       |  | 糖類(水あめ 砂糖) りんご レーズン<br>酸味料[酢酸 クエン酸(とうもろこし)] 香辛料 食塩<br>カラメル色素(とうもろこし じゃがいも) 香料<br>※りんご |  | カタクチイワシ 食塩               |  | 発芽玄米粉 白米粉<br>加工でんぷん(キャッサバ)<br>増粘剤(アルブミン酸エステル)<br>増粘多糖類 水 |  | うるち米 もち米 水                                                           |  | 魚肉 うらごし南瓜<br>加工でんぷん(キャッサバ)<br>でんぷん(じゃがいも)<br>砂糖 発酵調味料 食塩 |  | おにぎり<br>精白米 食塩 加工酢<br>植物油 水 のり |  |