

8・9月 学校給食献立表(中学校)

令和7年度
安芸津学校給食センター

日(曜)		8/22(金)		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		9/1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		8(月)		9(火)				
献立名	牛乳 ごはん じゃがいものカレーそぼろ煮 きゅうりとちくわの酢の物		牛乳 ごはん 夏野菜のみそ炒め 米粉めんサラダ レモンゼリー		牛乳 コッペパン ハヤシシチュー 大根サラダ		牛乳 ごはん 白身魚フライ 添え野菜 もずくスープ		牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 つけものあえ		牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンサンズー		牛乳 ごはん スープカレー ビーンズサラダ		牛乳 ごはん バターパン ペンネと野菜のスープ煮 わかめサラダ		牛乳 ごはん あなご飯 スープカレー (ごはん) (具) 鶏団子汁		牛乳 ごはん 鶏肉とレバーの甘酢炒め 鉄ちゃんサラダ		牛乳 ごはん 炒り豆腐 切干大根の甘酢あえ		牛乳 ごはん しらす入り卵焼き きんぴらごぼろ 冬瓜汁		牛乳 ごはん コッペパン 鶏肉のトマト煮 マカロニと枝豆のサラダ					
	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)			
	牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 コッペパン 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米			
食材名	豚肉 料理酒 おろししょうが カレー粉 たまねぎ にんじん 板こんにやく さつま揚げ じゃがいも えだまめ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 じゃがいもでん粉 水 ちくわスライス きゅうり キャベツ にんじん カットわかめ 三温糖 うすくちしょうゆ 酢		豚肉 料理酒 おろししょうが たまねぎ トウバンジャン 絹揚げ にんじん なす しめじ キャベツ ピーマン みりん風調味料 赤みそ 中みそ 三温糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ じゃがいもでん粉 鶏ささみ (チンク) 米粉めん きゅうり キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油 レモンゼリー		豚肉 赤ワイン おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース トマト缶 ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 干し椎茸 こしょう 水 ツナ油漬け だいこん キャベツ にんじん きゅうり だいたい ごま油 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油		白身魚フライ 揚げ油 鶏肉 大豆 (乾) 料理酒 にんじん じゃがいも 板こんにやく しめじ さやいんげん たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ 三温糖 みりん風調味料 酢 水 きゅうり キャベツ もやし にんじん たくあん 三温糖 うすくちしょうゆ		鶏肉 トウバンジャン カレー粉 おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも 木綿豆腐 にんじん たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ 三温糖 みりん風調味料 酢 水 ミックスビーンズ にんじん きゅうり キャベツ 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油		鶏肉 料理酒 ペンネ たまねぎ 油揚げ 干し椎茸 じゃがいも レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ ウスターソース 塩 じゃがいも にんじん だし昆布 混合削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 水		鶏肉 料理酒 塩 こしょう じゃがいもでん粉 レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ 酢 塩 水 ちくわスライス 干ひじき こまつな キャベツ にんじん 三温糖 酢 ごま油 こしょう 白ごま		鶏肉 料理酒 塩 こしょう じゃがいもでん粉 レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ 酢 塩 水 ちくわスライス 干ひじき こまつな キャベツ にんじん 三温糖 酢 ごま油 こしょう 白ごま		鶏肉 料理酒 塩 こしょう じゃがいもでん粉 レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ 酢 塩 水 ちくわスライス 干ひじき こまつな キャベツ にんじん 三温糖 酢 ごま油 こしょう 白ごま		鶏肉 料理酒 塩 こしょう じゃがいもでん粉 レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ 酢 塩 水 ちくわスライス 干ひじき こまつな キャベツ にんじん 三温糖 酢 ごま油 こしょう 白ごま		鶏肉 料理酒 塩 こしょう じゃがいもでん粉 レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ 酢 塩 水 ちくわスライス 干ひじき こまつな キャベツ にんじん 三温糖 酢 ごま油 こしょう 白ごま		鶏肉 料理酒 塩 こしょう じゃがいもでん粉 レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ 酢 塩 水 ちくわスライス 干ひじき こまつな キャベツ にんじん 三温糖 酢 ごま油 こしょう 白ごま		鶏肉 料理酒 塩 こしょう じゃがいもでん粉 レバーでん粉付き 干し椎茸 さやいんげん 木綿豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏つくね たまねぎ にんじん トマトケチャップ 酢 塩 水 ちくわスライス 干ひじき こまつな キャベツ にんじん 三温糖 酢 ごま油 こしょう 白ごま					
	エネ 蛋白質		732 kcal 28.0 g		751 kcal 27.8 g		703 kcal 30.1 g		692 kcal 24.9 g		715 kcal 29.6 g		750 kcal 30.4 g		742 kcal 28.9 g		715 kcal 29.8 g		709 kcal 26.5 g		737 kcal 30.4 g		703 kcal 30.6 g		687 kcal 30.0 g		686 kcal 30.2 g			
カルシウム 食塩		308 mg 2.4 g		334 mg 1.7 g		326 mg 3.9 g		358 mg 1.9 g		322 mg 1.9 g		387 mg 2.0 g		320 mg 2.2 g		312 mg 3.0 g		312 mg 2.4 g		332 mg 1.8 g		408 mg 2.0 g		365 mg 2.0 g		320 mg 2.9 g				
日(曜)		10(水)		11(木)		12(金)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		24(水)		25(木)		26(金)		29(月)		30(火)				
献立名	牛乳 ごはん 豚じゃが ごまじゃこあえ		牛乳 ごはん 小いわしの梅の香揚げ ピーマンの昆布あえ 米粉めん汁		牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 ちくわと野菜のおかかあえ		牛乳 コッペパン ミートボールと野菜のスープ煮 タコポテサラダじゃこ〜!!		牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ しそひじきあえ		牛乳 ごはん 豚キムチ 豆腐と春雨のスープ ヨーグルト (中のみ)		牛乳 ごはん 古代米ごはん さんまのかば焼き ごまあえ 9月のゆめまる汁		牛乳 ごはん 生揚げのそぼろ煮 大豆の磯香あえ		牛乳 ごはん あじの南蛮漬け じゃがいもとなすのみそ汁		牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 ちりめんあえ		牛乳 ごはん (ごはん) (具) わかめスープ		牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 青じそあえ 沢煮椀		牛乳 ごはん コッペパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルソテー					
	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)			
	牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 コッペパン 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米			
食材名	豚肉 料理酒 たまねぎ にんじん じゃがいも 糸こんにやく さつま揚げ 絹揚げ グリーンピース 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん キャベツ きゅうり もやし にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 白ごま		小いわしの梅の香揚げ 揚げ油 キャベツ にんじん じゃがいも 糸こんにやく さつま揚げ 絹揚げ グリーンピース 鶏肉 油揚げ 米粉めん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だし昆布 混合削り節 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ 板こんにやく さといも 大豆 (乾) にんじん ごぼう れんこん しいたけ 干し椎茸 米切り昆布 白ごま 水 ちくわスライス キャベツ もやし にんじん こまつな 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ		ミートボール たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし キャベツ えだまめ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 ちりめん たこ じゃがいも ひろしまな漬 はっさく (缶詰) /ハツタ マヨネーズ 酢 こしょう		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ 高野豆腐 たまご さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 木綿豆腐 にんじん たけのこ もやし はるさめ にんじん 白ごま 三温糖 酢 ごま油 ヨーグルト		豚肉 料理酒 たまねぎ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 さんまでん粉付き おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 こまつな キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 白ごま 白すりごま 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん なす とうがん えのきたけ カットわかめ ねぎ だし煮干し 中みそ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 はくさいキムチ さといも 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 こまつな キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 白ごま 白すりごま 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん なす とうがん えのきたけ カットわかめ ねぎ だし煮干し 中みそ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 あじでん粉付き たまねぎ にんじん ピーマン 三温糖 酢 こいくちしょうゆ 一味唐辛子 はくさいキムチ みりん風調味料 水 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ 水 大豆 (ゆで) こまつな キャベツ もやし にんじん 素干しのり 三温糖 こいくちしょうゆ 酢		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 ミニがんとどき にんじん たけのこ 板こんにやく だいこん しいたけ じゃがいも さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん キャベツ にんじん こまつな 三温糖 こいくちしょうゆ		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 牛肉 料理酒 ミニがんとどき にんじん トウバンジャン おろしにんにく にんじん だいこん みりん風調味料 水 はくさいキムチ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ 水 ちりめん キャベツ にんじん こまつな 三温糖 こいくちしょうゆ		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水	
	エネ 蛋白質		712 kcal 28.5 g		732 kcal 26.1 g		705 kcal 29.9 g		714 kcal 30.3 g		727 kcal 32.0 g		718 kcal 30.1 g		781 kcal 27.6 g		764 kcal 29.8 g		749 kcal 30.1 g		749 kcal 30.9 g		681 kcal 29.5 g		736 kcal 30.7 g		700 kcal 29.6 g			
カルシウム 食塩		360 mg 1.8 g		295 mg 2.1 g		369 mg 1.9 g		342 mg 3.5 g		377 mg 1.9 g		406 mg 2.7 g		352 mg 2.5 g		379 mg 1.6 g		315 mg 2.3 g		368 mg 2.0 g		328 mg 3.2 g		281 mg 1.8 g		351 mg 2.8 g				
日(曜)		10(水)		11(木)		12(金)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		24(水)		25(木)		26(金)		29(月)		30(火)				
献立名	牛乳 ごはん 豚じゃが ごまじゃこあえ		牛乳 ごはん 小いわしの梅の香揚げ ピーマンの昆布あえ 米粉めん汁		牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 ちくわと野菜のおかかあえ		牛乳 コッペパン ミートボールと野菜のスープ煮 タコポテサラダじゃこ〜!!		牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ しそひじきあえ		牛乳 ごはん 豚キムチ 豆腐と春雨のスープ ヨーグルト (中のみ)		牛乳 ごはん 古代米ごはん さんまのかば焼き ごまあえ 9月のゆめまる汁		牛乳 ごはん 生揚げのそぼろ煮 大豆の磯香あえ		牛乳 ごはん あじの南蛮漬け じゃがいもとなすのみそ汁		牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 ちりめんあえ		牛乳 ごはん (ごはん) (具) わかめスープ		牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 青じそあえ 沢煮椀		牛乳 ごはん コッペパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルソテー					
	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)			
	牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 コッペパン 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米			
食材名	豚肉 料理酒 たまねぎ にんじん じゃがいも 糸こんにやく さつま揚げ 絹揚げ グリーンピース 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん キャベツ きゅうり もやし にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 白ごま		小いわしの梅の香揚げ 揚げ油 キャベツ にんじん じゃがいも 糸こんにやく さつま揚げ 絹揚げ グリーンピース 鶏肉 油揚げ 米粉めん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だし昆布 混合削り節 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ 板こんにやく さといも 大豆 (乾) にんじん ごぼう れんこん しいたけ 干し椎茸 米切り昆布 白ごま 水 ちくわスライス キャベツ もやし にんじん こまつな 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ		ミートボール たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし キャベツ えだまめ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 ちりめん たこ じゃがいも ひろしまな漬 はっさく (缶詰) /ハツタ マヨネーズ 酢 こしょう		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ 高野豆腐 たまご さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 木綿豆腐 にんじん たけのこ もやし はるさめ にんじん 白ごま 三温糖 酢 ごま油 ヨーグルト		豚肉 料理酒 たまねぎ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 さんまでん粉付き おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 こまつな キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 白ごま 白すりごま 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん なす とうがん えのきたけ カットわかめ ねぎ だし煮干し 中みそ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 はくさいキムチ さといも 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 こまつな キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 白ごま 白すりごま 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん なす とうがん えのきたけ カットわかめ ねぎ だし煮干し 中みそ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 さんまでん粉付き おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 こまつな キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 白ごま 白すりごま 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん なす とうがん えのきたけ カットわかめ ねぎ だし煮干し 中みそ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 あじでん粉付き たまねぎ にんじん ピーマン 三温糖 酢 こいくちしょうゆ 一味唐辛子 はくさいキムチ みりん風調味料 水 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ 水 大豆 (ゆで) こまつな キャベツ もやし にんじん 素干しのり 三温糖 こいくちしょうゆ 酢		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 ミニがんとどき にんじん たけのこ 板こんにやく だいこん しいたけ じゃがいも さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん キャベツ にんじん こまつな 三温糖 こいくちしょうゆ		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 牛肉 料理酒 ミニがんとどき にんじん トウバンジャン おろしにんにく にんじん だいこん みりん風調味料 水 はくさいキムチ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ 水 ちりめん キャベツ にんじん こまつな 三温糖 こいくちしょうゆ		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味料 水	
	エネ 蛋白質		712 kcal 28.5 g		732 kcal 26.1 g		705 kcal 29.9 g		714 kcal 30.3 g		727 kcal 32.0 g		718 kcal 30.1 g		781 kcal 27.6 g		764 kcal 29.8 g		749 kcal 30.1 g		749 kcal 30.9 g		681 kcal 29.5 g		736 kcal 30.7 g		700 kcal 29.6 g			
カルシウム 食塩		360 mg 1.8 g		295 mg 2.1 g		369 mg 1.9 g		342 mg 3.5 g		377 mg 1.9 g		406 mg 2.7 g		352 mg 2.5 g		379 mg 1.6 g		315 mg 2.3 g		368 mg 2.0 g		328 mg 3.2 g		281 mg 1.8 g		351 mg 2.8 g				
日(曜)		10(水)		11(木)		12(金)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		24(水)		25(木)		26(金)		29(月)		30(火)				
献立名	牛乳 ごはん 豚じゃが ごまじゃこあえ		牛乳 ごはん 小いわしの梅の香揚げ ピーマンの昆布あえ 米粉めん汁		牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 ちくわと野菜のおかかあえ		牛乳 コッペパン ミートボールと野菜のスープ煮 タコポテサラダじゃこ〜!!		牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ しそひじきあえ		牛乳 ごはん 豚キムチ 豆腐と春雨のスープ ヨーグルト (中のみ)		牛乳 ごはん 古代米ごはん さんまのかば焼き ごまあえ 9月のゆめまる汁		牛乳 ごはん 生揚げのそぼろ煮 大豆の磯香あえ		牛乳 ごはん あじの南蛮漬け じゃがいもとなすのみそ汁		牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 ちりめんあえ		牛乳 ごはん (ごはん) (具) わかめスープ		牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 青じそあえ 沢煮椀		牛乳 ごはん コッペパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルソテー					
	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)			
	牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 コッペパン 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米		牛乳 精白米 学校給食用強化米			
食材名	豚肉 料理酒 たまねぎ にんじん じゃがいも 糸こんにやく さつま揚げ 絹揚げ グリーンピース 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん キャベツ きゅうり もやし にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 白ごま		小いわしの梅の香揚げ 揚げ油 キャベツ にんじん じゃがいも 糸こんにやく さつま揚げ 絹揚げ グリーンピース 鶏肉 油揚げ 米粉めん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だし昆布 混合削り節 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 水		鶏肉 料理酒 さつま揚げ 板こんにやく さといも 大豆 (乾) にんじん ごぼう れんこん しいたけ 干し椎茸 米切り昆布 白ごま 水 ちくわスライス キャベツ もやし にんじん こまつな 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ		ミートボール たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし キャベツ えだまめ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 ちりめん たこ じゃがいも ひろしまな漬 はっさく (缶詰) /ハツタ マヨネーズ 酢 こしょう		鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ 高野豆腐 たまご さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 木綿豆腐 にんじん たけのこ もやし はるさめ にんじん 白ごま 三温糖 酢 ごま油 ヨーグルト		豚肉 料理酒 たまねぎ にんじん おろししょうが 三温糖 みりん風調味																			

●:赤のなかまの食べ物(主に体をつくる) ▲:緑のなかまの食べ物(主に体の調子を整える) ■:黄のなかまの食べ物(主にエネルギーのもとになる)