

10月 学校給食献立表(小学校)

令和8年度
安芸津学校給食センター

日(曜)		1(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		15(木)		16(金)		19(月)																																																																																																																																																							
献立名		牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー		牛乳 ごはん いわしのかば焼き おひたし じゃがいものみそ汁		牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 ちりめんあえ		牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのカレー揚げ 目にA！サラダ 白いんげん豆のスープ		牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 中華あえ 東広島キラキラマスカット		牛乳 ごはん 栗ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ		牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ		牛乳 ごはん さんまの塩焼き 赤しそあえ 豚汁		牛乳 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ワンタンスープ		牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ 10月のゆめまる汁																																																																																																																																																							
		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 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●																																																																																																																																																							
		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 55.00 ● ブルーベリージャム 15.00 ●		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 70.00 ● 学校給食用強化米 0.21 栗(甘露煮) 20.00 ●		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24																																																																																																																																																							
食材名		豚肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ● おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ 絹揚げ 59.40 ● たまねぎ 45.00 ● にんじん 15.00 ▲ たけのこ 15.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 ● 三温糖 0.50 ● こいくちしょうゆ 4.50 ● みりん風調味料 1.00 ● ごま油 0.40 ● じゃがいもでん粉 0.80 ● 水 40.00		いわしでん粉付き40g 40.00 ● 揚げ油 4.00 ● おろししょうが 0.15 ▲ 三温糖 1.50 ▲ 料理酒 1.00 ● みりん風調味料 1.50 ● こいくちしょうゆ 2.00 ● 水 3.50 ● 白ごま 0.60 ● ほうれんそう 12.00 ▲ キャベツ 22.00 ● にんじん 3.00 ▲ 三温糖 0.60 ● こいくちしょうゆ 1.20		鶏肉 30.90 ● 料理酒 1.00 ● おろししょうが 0.25 ▲ さといも 45.00 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ さつま揚げ 10.20 ● 絹揚げ 20.60 ● 板こんにやく 19.30 ▲ グリーンピース 3.80 ● 三温糖 1.70 ● こいくちしょうゆ 5.50 ● みりん風調味料 1.80 ● じゃがいもでん粉 0.80 ● 水 25.00		鶏肉 35.00 ● 塩 0.08 ● こしょう 0.01 ● じゃがいもでん粉 3.50 ● レバーでん粉付き 15.40 ● 揚げ油 5.00 ● カレー粉 0.15 ● 塩 0.07 ● にんじん 24.00 ▲ こまつな 10.00 ● とうもろこし 3.80 ● なたね油 0.50 ● 三温糖 0.40 ● 酢 1.75 ● 塩 0.12 ● こしょう 0.01 ● ベーコン 4.00 ● 料理酒 0.50 ● 白いんげんまめ(乾) 6.00 ● たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ じゃがいも 20.00 ● マッシュルーム 3.80 ▲ キャベツ 12.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ● うすくちしょうゆ 3.20 ● こしょう 0.01 ● 水 120.00		チキンハム 7.00 ● きゅうり 15.00 ● もやし 30.70 ▲ にんじん 8.00 ● 三温糖 0.50 ● こいくちしょうゆ 1.70 ● 酢 2.50 ● ごま油 0.80 ● シャインマスカット 20.00 ▲		炒り卵 12.80 ● こまつな 12.00 ● キャベツ 20.00 ● もやし 12.80 ● にんじん 4.00 ● 三温糖 0.60 ● 酢 0.90 ● うすくちしょうゆ 1.40		東広島市の行事食: 酒まつり																																																																																																																																																													
		ひろしま給食メニュー		食育の日献立																																																																																																																																																																							
エネルギー		609 kcal 25.6 g		622 kcal 24.4 g		586 kcal 23.9 g		638 kcal 26.9 g		593 kcal 28.8 g		558 kcal 22.8 g		596 kcal 24.5 g		634 kcal 25.8 g		621 kcal 26.2 g		624 kcal 25.8 g																																																																																																																																																							
カルシウム		340 mg 1.6 g		328 mg 1.9 g		333 mg 1.6 g		309 mg 2.2 g		341 mg 1.6 g		311 mg 1.5 g		326 mg 1.1 g		293 mg 1.9 g		301 mg 2.1 g		303 mg 1.8 g																																																																																																																																																							
日(曜)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)																																																																																																																																																									
献立名		牛乳 リッチパン ポークビーンズ わかめサラダ		牛乳 ごはん 炒り豆腐 磯香あえ		牛乳 ごはん ホイコーロー こめこめサラダ ヨーグルト		牛乳 ごはん コメカラ こめあえ さつま汁		牛乳 ごはん 肉団子と野菜の甘酢炒め 豆腐と春雨のスープ		牛乳 コッペパン きのこクリームスパゲッティ せとうち太陽サラダ		牛乳 ごはん さばの照り焼き (ごはん) 柿なます けんちん汁		牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) かぼちゃコロッケ (ルウ) ごま香るれんこんサラダ ジュリアンスープ		牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ50g 揚げ油 れんこん さつまいも たまねぎ にんじん だいこん こまつな 白すりごま ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ こしょう		牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ50g 揚げ油 れんこん さつまいも たまねぎ にんじん だいこん ごまつな 白すりごま ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ こしょう																																																																																																																																																							
		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 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●																																																																																																																																																							
		リッチパン 55.00 ● 豚肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 大豆(乾) 10.00 ● じゃがいも 60.00 ● たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ マッシュルーム 5.50 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ● トマトケチャップ 8.40 ● ウスターソース 1.50 ● 三温糖 0.40 ● 塩 0.15 ● こしょう 0.02 ● 水 35.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ マッシュルーム 6.40 ▲ だいこん 0.04 ▲ 酢 1.50 ● 三温糖 0.60 ● 塩 0.13 ● 木綿豆腐 19.60 ● ごぼう 10.00 ▲ さといも 26.00 ● にんじん 12.00 ▲ 板こんにやく 10.30 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 ▲ うすくちしょうゆ 2.40 ▲ ごま油 0.50 ▲ 水 120.00		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	

●: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) ※一人分量と栄養価は4年生の量です。

