労回復に効果があります。

イからの豚のおかげです。



夏の疲れを吹き飛ばそう

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の

疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう



うるま市立学校給食センター 第一調理場

25 973-1111 973-1148

ب م ب

★9月の行事食★

9/2 ・・・トーカチ献立 9/9 · · · 十五夜献立 9/16 · · · 岩手給食

9/22 *** 秋分の日献立 9/27・・・海から豚がやってきた記念日



~友好都市10年記念~

心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲

海から豚がやってきた記念 9/27

太平洋戦争で多くの被害を受けた沖縄では、県民にとって貴重な食糧であった豚も激 減し、県民は食糧難で苦しんでいました。この悲惨な状況を聞いたハワイに住むウチ ナーンチュは、沖縄の復興をどうにかして支援したいと考え、集めた寄付で豚550頭を購 入し、沖縄へ届けることにしました。激しい雨風の中で命がけの航海を続け、28日目にう るま市勝連平敷屋のホワイトビーチに到着しました。この時届けられた豚は、4年後には 10万頭になり、沖縄の養豚業を復活させ、食糧難を解消するなど、戦後復興に大きく貢 献しました。今もこうして豚食が沖縄の食文化として継承されているのは、この時のハワ

ceceee

このことを継承し、感謝の心を忘れないために、沖縄に豚が届いた 9月27日を「海から豚がやってきた記念日」として定めています。

岩手県感岡市とうるま市は友好都市を結んでから、今年で10年 になります。この節目にあたり、給食を通してお互いの地域の食 文化を理解してもらおうと、お互いの県の料理を給食で提供する ことになりました。盛岡市の都南給食センターとレシピの交流を 行い、岩手の郷土料理について教えてもらい ました。9月16日(金)に岩手給食を実施する

アレルギー表示について

予定です。お楽しみに♪♪

) 内にアレルゲンを表示しています。 ★詳細献立表では、食品名の後ろ(アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨(21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・ さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載して おりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「㈱ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1 食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830	0 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~1	35g	
	日	献立名	黄の食品 エネルギーに	なる		の食品 ごつくる		の食品 子を整える	そのf	也調味料な	īك	揚げ油
			炭水化物・脂	質	たんぱく	(質・無機質	ビタミ:	ン・無機質				
	1日	牛乳			牛乳							
	(木)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆))								
		魚のトマトソースがけ	小麦粉 オリーブ液	∄	ホキ		玉葱 なす にんにく <i>I</i>		ぬちまーす ターソース ケチャッブ (大豆)	(大豆・り	(んご)	
		小松菜ときのこのソテー	こめ油		ベーコン(豚肉)	·	ゃべつ 人参 _レ めじ コーン	ぬちまーす	こしょう		
		麦のポタージュスープ	麦 じゃがいも 小 マーガリン(乳・) 豆)こめ油	大	鶏肉 白花! 白いんげん 生クリーム	豆 脱脂粉乳	人参 玉葱マッシュル	セロリ ーム パセリ	ぬちまーす チキンブイ			
		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 734	kcal	たんぱく質	35.2 g	脂質	24.5 g	炭水化物	90.5	g	

			黄の食品	赤の食品	緑の食品		
	le	献立名	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	その他調味料など	揚げ油
	"	m/12 C	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	C0716119484776C	
*	2日	牛乳		牛乳	こりペン 派隊兵		
Ĥ	 (金)	黒米ごはん	***				1
1	(=)	千切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあぎ(大	切干大根 人参	<u></u> 醤油(小麦・大豆) みりん	1
カ チ		1 95 5 1 5 5	2007/8	豆)油揚げ(大豆)	こんにゃく	ぬちまーす 酒 かつお節 豚	
献						がら	
立		イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ (卵・大豆) 厚揚げ(大	こんにゃく 椎茸 冬瓜 ねぎ	かつお節 豚がら	
				豆)甘口白みそ(大豆)	140		
		ちんすこう	小麦粉 三温糖				1
			ラード(豚肉)				1
		一食当たりの栄養価	I礼 - 830 kcal		脂質 28.7 g	炭水化物 108.1 g	
	5日	牛乳		牛乳			
	(月)	きゅう 麦ごはん	米 麦				
		ろり そぼろ炒め	こめ油 でん粉	豚ひき肉 大豆		醤油(小麦・大豆) みりん	
		きびなごのカリカリフライ	大市油	きびなごのカリカリフライ	ンギ コーン ねぎ	ぬちまーす かつお節 揚げ	
		アーサ汁	八立//	絹ごし豆腐(大豆)	 ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆)	
		アーリオ		アーサ	1400 土女	醤油(小麦・大豆) 小! 薄口醤油(小麦・大豆) 乳	
I						ぬちまーす かつお節	
L		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 744 kcal		脂質 24.5 g	炭水化物 100.5 g	
	6日	牛乳		牛乳			
	(火)	麦ごはん	米 麦				
		なすのみそ炒め		豚肉 厚揚げ(大豆)		醤油(小麦・大豆) みりん	
			ごま油 でん粉	赤みそ(大豆) 卵 鶏肉	竹の子 生姜 にんにく トマト 玉葱 コーン チン	豆板醬 ぬちまーす 薄口醤油(小	
		トマトと卵のスープ	でん初	划	トマト 玉窓 コーノ テノ ゲン菜	麦・大豆) みりん かつお節	
						チキンブイヨン(鶏肉)	
		水餃子	水餃子(豚肉•新	鳴肉・大豆・小麦)			
		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 683 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 97.1 g	
	7日	牛乳		牛乳			
	(水)	もずくぞうすい	米 麦 こめ油	ツナーもずく	人参 椎茸 冬瓜 山東菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまー	
		<u> </u>	こめは	麦みそ(大豆)	大切 人名 小松芋	すかつお節	
		デークニイリチー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
						ポークブイヨン(豚肉)	
		紅芋ウムニー	紅芋マーガリン(乳・	牛乳 生クリーム(乳)			
			大豆)三温糖		17.0	70.0	ł
		一食当たりの栄養価	[1 차가 - 546 kcal		脂質 17.2 g	炭水化物 73.6 g	ļ
	8日	牛乳	コルド・ニ・ (小主)	牛乳	キルデロカ エタ 丁芸		1
	(木)	きゃべつのペペロンチーノ	スハクッティ(小麦 <i>)</i> オリーブ油	ベーコン(豚肉)	赤パプリカ 人参 玉葱 きゃべつ 小松菜 しめじ	ぬりまーす 薄口醤油(小 麦・大豆) こしょう ポーク	
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		にんにく 唐辛子	ブイヨン(豚肉)	
		ごぼうサラダ	アーモンド マヨネーズ	ハム(豚肉・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)	
			(卵・大豆・りんご) 白ごま 三温糖				
		車麩と鶏肉のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット			1
				(小麦・鶏肉・大豆)			1
		一食当たりの栄養価	I訓f - 734 kcal		脂質 35.4 g	炭水化物 72.3 g	
	9日	牛乳		牛乳			
五	(金)	もちきびごはん	米 もちきび				
夜献		芋の子汁	里芋		大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 椎茸	かつお節	
献		タの手叶はさ	一 海峡 こよい			探冲 (小羊 十三) 3.12.1 7	-
立		魚の香味焼き	三温糖 こめ油	さば	長ねぎ しそ 生姜	醤油(小麦・大豆)みりん酒	
	Seil E	栗入り小倉白玉	栗 白玉団子 黒糖三温糖	小豆		ぬちまーす	
A		/ 一食当たりの栄養価	一価値 Iネルギ- 801 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 20.4 g	炭水化物 114.5 g	1
H	12日		TIMI OUT KUAL	牛乳		I TH.U B	1
		チキンライス	米 マーガリン(乳・大		ロード・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン	 パプリカ粉 ぬちまーす こ	1
	(月)		豆) こめ油		カ 人参 玉葱 ピーマン	しょう チキンブイヨン(鶏	
						肉)ケチャップ	1
		ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほう れんそう(卵・大豆)			
		N	 けたなへ → ! ! → ``+	1 いひこう(別 7 八立)	きょべつ きょこり しか		4
I		ハニーマスタードサラダ	はりみフ オリーノ沺		きゃべつ きゅうり 人参 ブロッコリー アスパラ	粒マスタード みりん りんご酢 ぬちまーす	
					コーン]
		ソフールヨーグルト	·	ソフール元気ヨーグルト			
			± 11 18 = -	(乳・ゼラチン)	0.55		4
		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 692 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 98.1 g	

			黄の食品	赤の食品	緑の食品		
	日	献立名	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	その他調味料など	揚げ油
			炭水化物•脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	13日	牛乳		牛乳	= =		
	(火)	麦ごはん	米 麦	揚り畑色			
	,	グルクンのシークヮー	小麦粉 でん粉 大豆油	グルクン	シークヮーサー果汁	ぬちまーす こしょう	
		サーソースかけ	三温糖		レモン果汁	りんご酢	
		ゴーヤーのみそきんぴら	三温糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ(大豆)	にがうり 人参	酒	
		冬瓜ともずくのすまし汁	でん粉	鶏肉 もずく	冬瓜 ねぎ 生姜	薄口醤油(小麦・大豆)	
	í					ぬちまーす かつお節	4
		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 714 kcal		脂質 21.6 g	炭水化物 93.8 g	
	14日			牛乳			
	(水)	_豚 「 麦ごはん	米 麦				
		 	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆)		酒 豆板醤 みりん 醤油(小	
		チート豚キムチ炒め			ご・大豆・さば) 白菜 人 参 玉葱 にら もやし に	友·八豆/ 	
		丼 [んにく		
		あさりとわかめのスープ		あさり わかめ	玉葱 人参 竹の子 長ねぎ		
				絹ごし豆腐(大豆)	えのき	みりん 酒 ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏	
						肉)かつお節	
		果物			りんご【予定】		1
		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 639 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 90.7 g	1
	15日	牛乳		牛乳		3 11 12 13 13 14 1	
	(木)	全粒粉パン	全粒粉パン				
	(11)		(小麦・乳・大豆)				
		チキンのハーブ焼き		鶏肉	にんにく バジル オレガノ	ぬちまーす こしょう 白ワイン	
				项中内			
		ラタトゥイユ	じゃがいも オリーブ油 三温糖		にんにく 玉忽 人参 冬川 ピーマン 黄パプリカ	白ワイン チキンブイヨン(鶏 肉) ケチャップ ぬちまーす	
1					ズッキーニ なす トマト	こしょう	
				(0=-1-)	バジル		
		ジュリエンヌスープ		ベーコン(豚肉)	きゃべつ 玉葱 人参 セロ リ パセリ	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン(鶏肉)	
					J / (E)	プインフィコン(無限の)	
							4
<u>L</u>		一食当たりの栄養価	I洲ギ- 687 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 27.8 g	炭水化物 76.6 g	
★ 岩	16日	牛乳		たんぱく質 30.6 g 牛乳	脂質 27.8 g	炭水化物 76.6 g	_
岩手	16日 (金)	牛乳 もちきびごはん	米 もちきび	牛乳	脂質 27.8 g		
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き	米 もちきび 白ごま 黒ごま	牛乳		醤油(小麦・大豆)みりん 酒	
岩手	(金)	牛乳 もちきびごはん	米 もちきび	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ	大根 人参 竹の子 こん	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん	
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ	米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布	-
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き	米 もちきび 白ごま 黒ごま	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ	大根 人参 竹の子 こん	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆)	-
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ	米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦)	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布	
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ	米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	-
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁	米 もちきび白ごま 黒ごま三温糖南部せんべい (小麦)きりせんしょ (小麦・大豆)	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆)	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ まいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価	米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	-
岩手給	20日	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳	米 もちきび白ごま 黒ごま三温糖南部せんべい(小麦)きりせんしょ(小麦・大豆)I礼片 - 829 kcal	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆)	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ まいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・大豆) 【礼井・ 829 kcal 米 麦 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ まいたけ 脂質 21.7 g	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布 炭水化物 122 g	
岩手給	20日	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・大豆) 【礼井・ 829 kcal 米 麦 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ まいたけ 脂質 21.7 g	醤油(小麦・大豆)みりん 酒醤油(小麦・大豆)みりんかつお節だし昆布薄口醤油(小麦・大豆)みりんぬちまーすかつお節だし昆布 しまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん といましまん といましま といましま といましま といましま といましま といましま といましま といましま といましま といま とい といま といま とい とい といま とい といま といま とい	-
岩手給	20日	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・大豆) I礼片 - 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 	中乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆 (大豆) 椎茸 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布 炭水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節	
岩手給	20日	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) I礼井・ 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳	大根 人参 竹の子 こん にゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ まいたけ 脂質 21.7 g	醤油(小麦・大豆)みりん 酒醤油(小麦・大豆)みりんかつお節だし昆布薄口醤油(小麦・大豆)みりんぬちまーすかつお節だし昆布 しまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん はいましまん といましまん といましま といましま といましま といましま といましま といましま といましま といましま といましま といま とい といま といま とい とい といま とい といま といま とい	-
岩手給	20日	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・大豆) I礼ギー 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 鶏ささみ	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆 (大豆) 椎茸 生姜 にがうり きゅうり 大根	醤油(小麦・大豆)みりん 酒醤油(小麦・大豆)みりんかつお節 だし昆布薄口醤油(小麦・大豆)みりんぬちまーすかつお節 だし昆布 しまん 122 g 醤油(小麦・大豆)酒みりんぬちまーすかつお節醤油(小麦・大豆)特濃酢(小麦)	-
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・大豆) I礼片 - 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 	中乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆 (大豆) 椎茸 生姜 にがうり きゅうり 大根	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布 炭水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢	-
岩手給	(金)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい (小麦・大豆) I礼ギー 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 鶏ささみ アーサ ツナ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりんかつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーすかつお節 だし昆布 じ水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦)	
岩手給	(金) 20日 (火)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ 一食当たりの栄養価	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦) きりせんしょ(小麦・大豆) I礼ギー 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ だんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 鶏ささみ アーサ ツナ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆 (大豆) 椎茸 生姜 にがうり きゅうり 大根	醤油(小麦・大豆)みりん 酒醤油(小麦・大豆)みりんかつお節 だし昆布薄口醤油(小麦・大豆)みりんぬちまーすかつお節 だし昆布 しまん 122 g 醤油(小麦・大豆)酒みりんぬちまーすかつお節醤油(小麦・大豆)特濃酢(小麦)	-
岩手給	(金) 20日 (火)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ 一食当たりの栄養価 牛乳	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) I礼は・ 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 I礼は・ 705 kcal 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 鶏ささみ アーサ ツナ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) 赤みそ(大豆) たんぱく質 27.5 g	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりんかつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーすかつお節 だし昆布 じ水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦)	-
岩手給	(金) 20日 (火)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 ラーメン 原当たりの栄養価 牛乳 麻婆 ラーメン	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい (小麦・大豆) I礼ギー 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 鶏ささみ アーサ ツナ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) 赤みそ(大豆) たんぱく質 27.5 g	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりんかつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーすかつお節 だし昆布 じ水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦)	-
岩手給	(金) 20日 (火)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 ラーメン 原当たりの栄養価 牛乳 麻婆 ラーメン	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) I礼ギー 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 I礼ギー 705 kcal ラーメン 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ (大豆) 鶏ささみ アーサ ツナ 麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆) たんぱく質 27.5 g 年乳	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆 (大豆) 椎茸 生姜 にがうり きゅうり 大根人参 シークヮーサー果汁 脂質 21.2 g にんにく 生姜 人参 玉葱	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
岩手給	(金) 20日 (火)	中乳 もちきびごはんさばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ 一食当たりの栄養価 牛乳 麻婆 ラーメン	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) I礼は - 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 I礼は - 705 kcal ラーメン(小麦・大豆) 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ (大豆) 寒かそ (大豆) 赤みそ (大豆) たんぱく質 27.5 g 年乳 豚ひき肉 豚レバー赤だし (大豆・鶏肉)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆 (大豆) 椎茸 生姜 にがうり きゅうり 大根人参 シークヮーサー果汁 脂質 21.2 g にんにく 生姜 人参 玉葱 長ねぎ もやし にら こんにく ちゅう こんにく ちゅうちんき こんにく ちゅうしん こう こんにく ちゅうしん こう こんにく ちゅうしん こう こんにく ちゅうり 大根 人参 シークヮーサー果汁	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	-
岩手給	(金) 20日 (火)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 ラーメン カラーメン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) I礼は - 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 I礼は - 705 kcal ラーメン(小麦・大豆) 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ (大豆) 鶏ささみ アーサ ツナ 麦みそ (大豆) 赤みそ (大豆) たんぱく質 27.5 g 年乳	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆 (大豆) 椎茸 生姜 にがうり きゅうり 大根人参 シークヮーサー果汁 脂質 21.2 g にんにく 生姜 人参 玉葱	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
岩手給	(金) 20日 (火)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ 一食当たりの栄養価 牛乳 麻婆ラーメ スープ	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) I礼は - 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 I礼は - 705 kcal ラーメン(小麦・大豆) 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ (大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ (大豆) 寒かそ (大豆) 赤みそ (大豆) たんぱく質 27.5 g 年乳 豚ひき肉 豚レバー赤だし (大豆・鶏肉)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
岩手給	(金) 20日 (火)	中乳 もちきびごはんさばの南部焼き煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ 一食当たりの栄養価 牛乳 ホ婆ラーメン スープ	 米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) 【礼井・ 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 【礼井・ 705 kcal ラーメン(小麦・大豆) ごま油 	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 鶏ささみ アーサ ツナ 麦みそ(大豆) たんぱく質 27.5 g 牛乳 豚ひき肉 豚レバー赤だし(大豆・鶏肉)赤みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ 脂質 21.7 g 冬瓜 人参 玉葱 あお豆(大豆)椎茸 生姜にがうりきゅうり大根人参シークワーサー果汁 脂質 21.2 g にんにく 生姜 人参ら長ねぎもやしにくらげ 竹の子 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布 じ水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) みりん 酒 じ水化物 98.1 g 醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 デンメンジャン ぬちまーす 豚がら かつお節 醤油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす	
岩手給	(金) 20日 (火)	中乳 もちきびごはんさばの南部焼き煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ 一食当たりの栄養価 牛乳 ホ婆ラーメン スープ	米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい (小麦・大豆) I礼ギー 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 I礼ギー 705 kcal ラーメン (小麦・大豆) ごま油	牛乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ たんぱく質 35.2 g たんぱく質 35.2 g 中乳 下のさみ 厚揚げ(大豆) まみそ(大豆) たんぱく質 27.5 g 中乳 豚ひき肉 豚レバー 赤だし (大豆・鶏肉) 赤みそ (大豆) ちりめん	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布 じ水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) みりん 酒 じ水化物 98.1 g 醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 デンメンジャン ぬちまーす 雰油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
岩手給	(金) 20日 (火)	牛乳 もちきびごはん さばの南部焼き 煮しめ せんべい汁 きりせんしょ 一食当たりの栄養価 牛乳 麦瓜のそぼろ煮 ゴーヤーのごま和え アーサ入り油みそ 一食当たりの栄養価 牛乳 麻婆ラーメンスプ 青菜あえ	米 もちきび 白ごま 黒ごま 三温糖 南部せんべい(小麦・大豆) さりせんしょ(小麦・大豆) 「ネルギー 829 kcal 米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 白ごま 三温糖 ごま油 三温糖 こめ油 「小麦・大豆」 ごま油 三温糖 三温糖	中乳 さば 焼き豆腐(大豆) ちくわ 結び昆布 鶏肉 油揚げ(大豆) たんぱく質 35.2 g 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 鶏ささみ アーサッナ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) 赤みそ(大豆) たんぱく質 27.5 g 牛乳 豚ひき肉 豚レバー赤だし(大豆・鶏肉) 赤みそ(大豆)	大根 人参 竹の子 こんにゃく いんげん 椎茸 人参 白菜 ごぼう 長ねぎまいたけ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布 じ水化物 122 g 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) みりん 酒 じ水化物 98.1 g 醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 デンメンジャン ぬちまーす 豚がら かつお節 醤油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす	

	В	at to 4	黄の食品 エネルギーになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	スク 仏細柱型なり	揚げ油
	日	献立名	エベルキーになる 炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	その他調味料など	細刀畑
*	22日	牛乳		牛乳			
秋分の	(木)	秋の香りごはん	米 さつまいも 栗 白ごま こめ油	鶏肉油揚げ(大豆)	人参 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
日献		魚のもみじ焼き	マヨネーズ (卵・大 豆・りんご)	ホキ 白みそ(大豆)	人参 マッシュルーム 玉葱	ぬちまーす こしょう	
立		きのこのすまし汁		白かまぼこ	人参 しめじ えのき 椎茸 小松菜 大根	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		果物			なし【予定】		1
		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 753 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 25.5 g	炭水化物 96.4 g	1
	26日	牛乳	100 1100	牛乳	20.0	500 1010 00.1	
	(月)	深川めし	米 こめ油	あさり 豚肉 ひじき	人参 椎茸 ねぎ	ぬちまーす 薄口醤油(小 麦・大豆)酒 かつお節	=
		豆腐の野菜あんかけ	でん粉 こめ油 三温糖	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき 肉	人参 玉葱 にら 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	かぼちゃ 人参 玉葱 大根	かつお節	
		一食当たりの栄養価	ɪネルギ- 707 kcal		脂質 21.7 g	炭水化物 93.1 g	
★海から	27日 (火)	牛乳 もちきびごはん	米 もちきび	牛乳			
ら豚がやっ	(,	ソーキ汁	0	豚ソーキ 結び昆布	大根 人参 山東菜 生姜	かつお節 豚がら 醤油 (小 麦・大豆) ぬちまーす	
ってきた記念		チキナーチャンプルー	こめ油	ツナ 沖縄豆腐(大豆)	からし菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆)みりん ぬちまーす	
記念		野菜ころ天		野菜ころ天			
В		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 753 kcal		脂質 26.9 g	炭水化物 93.7 g	
	28日		//" +" //°>	牛乳			
	(水)	バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
		白身魚フライ	大豆油	ホキフライ (小麦・大豆)	揚げ油②大豆		
		コールスローサラダ	マヨネーズ (卵・大 豆・りんご) 三温糖		きゃべつ きゅうり コーン 人参 シークヮーサー果汁	ぬちまーす こしょう	
		スライスチーズ		チーズ(乳)			1 1
		レンズ豆のカレースープ	じゃがいも こめ油	豚肉 レンズまめ	玉葱 人参 小松菜 しめじ バジル	白ワイン ぬちまーす こしょう カレー粉 豚がら ポーク ブイヨン (豚肉・鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	Iネルギ- 787 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 33.8 g	炭水化物 85.4 g	
	29日	牛乳		牛乳			
	(木)	麦ごはん 筑前煮	米 麦 里芋 三温糖 こめ油	鶏肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 いんげん れんこん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
		きゃべつのジャコあえ	三温糖 白ごま	ちりめん	きゃべつ 小松菜 もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		千草焼き		千草焼き(卵・乳・小麦・ 大豆・鶏肉)			
		一食当たりの栄養価	iネルギ- 659 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 97.3 g	
	30日			牛乳			
	(金)	麦ごはん	米麦				
		ハヤシライス	小麦粉 マーガリン (乳・大豆)こめ油	牛肉	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ トマト ピーマン リンゴピューレ	ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ケチャップ ハヤシルゥ (小 麦・大豆・牛肉) 豚がら チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす	
		ひじきサラダ	三温糖 こめ油	ひじき ツナ チーズ	人参 きゅうり きゃべつ	醤油(小麦・大豆) 酢(小	1
		果物		(乳)	巨峰【予定】	麦)ぬちまーす こしょう	-
		未初 一食当たりの栄養価	Iネルギ- 743 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 23.5 g		1
L		及コにりの不良間	143 KCal	たがは、月 とし.1 8	旭泉 20.0 8	炭水化物 105.4 g	