

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)																																										
<p>こんだてめい</p> <p>今日の献立について</p> <p>おもに体をつくるものになる食品</p> <p>おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>おもにエネルギーの補給になる食品</p> <p>その他調味料</p> <p>栄養価</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>1日(水)</p> <p>⑤ちくわのお茶揚げ (小2個・中3個)</p> <p>④鶏飯の具</p> <p>②白ごはん ③鶏飯(スープ)</p> <p>鹿児島県は、お茶の生産量・栽培面積ともに、全国で第2位です。鹿児島県の温暖な気候は、早熟の品種から遅咲きの品種まで、さまざまな品種を育てるのに向いています。私たちの住んでいる鹿屋市でもお茶の栽培が盛んです。今日は、お茶入りの衣をちくわにまぶして油で揚げました。</p> <p>④とり肉 錦糸卵 ⑤ちくわ</p> <p>①牛乳 ④にんじん 葉ねぎ ⑤せん茶 ④干しいたけ つぼ漬け</p> <p>②米 ④さとう ⑤小麦粉 ④⑤油</p> <p>③鶏からスープ 酒 ④④しょうゆ みりん ③⑤塩</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>607 kcal</td><td>23.2 g</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>756 kcal</td><td>27.5 g</td><td>4.1 g</td></tr> </table> <p>豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類</p>	小学生	607 kcal	23.2 g	3.1 g	中学生	756 kcal	27.5 g	4.1 g	<p>2日(木)</p> <p>⑤レーズンクリーム</p> <p>④プロッコリーサラダ</p> <p>②コッペパン ③ポークビーンズ</p> <p>「ポークビーンズ」は、豚肉と白いんげん豆をトマト味で煮込んだ料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。学校給食では、白いんげん豆の代わりに大豆が使われることが多いです。豚肉やトマトのうまみをしっかり味わうことのできる料理です。よかんてたべてください。</p> <p>③大豆 ぶた肉</p> <p>①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳 ③パセリ トマト ③④にんじん ④プロッコリー ③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ コーン ⑤レーズン</p> <p>②コッペパン ③じゃがいも ③⑤さとう ③⑤油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用) ③ケチャップ 赤ワイン ソース コンソメ こしょう ローリエ</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>655 kcal</td><td>28.8 g</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>794 kcal</td><td>35.0 g</td><td>2.9 g</td></tr> </table> <p>魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物</p>	小学生	655 kcal	28.8 g	2.2 g	中学生	794 kcal	35.0 g	2.9 g	<p>3日(金)</p> <p>文化の日</p> <p>11月8日は「歯の白」</p>																										
小学生	607 kcal	23.2 g	3.1 g																																										
中学生	756 kcal	27.5 g	4.1 g																																										
小学生	655 kcal	28.8 g	2.2 g																																										
中学生	794 kcal	35.0 g	2.9 g																																										
<p>こんだてめい</p> <p>今日の献立について</p> <p>おもに体をつくるものになる食品</p> <p>おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>おもにエネルギーの補給になる食品</p> <p>その他調味料</p> <p>栄養価</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>6日(月)</p> <p>④ピピンパの具</p> <p>②白ごはん ③春雨スープ</p> <p>「ピピンパ」は、正しくは「ピピンパ」が発音するそうです。「ピピン」は「混ぜる」、「パ」は「ごはん」という意味で「混ぜごはん」のことです。韓国では、さじよく混ぜてからいただきます。みなさんごはんの上のせて、たべてください。</p> <p>③ハム ④ぶた肉 錦糸卵</p> <p>①牛乳</p> <p>③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 ③たまねぎ きくらげ ④だいずもやし 白菜キムチ しょうが にんにく</p> <p>②米 ③はるさめ ④さとう ③油 ④④ごま油 ④ごま</p> <p>③鶏からスープ 塩 こしょう 中華スープ ④④しょうゆ</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>596 kcal</td><td>26.8 g</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>754 kcal</td><td>33.1 g</td><td>3.2 g</td></tr> </table> <p>魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類</p>	小学生	596 kcal	26.8 g	2.5 g	中学生	754 kcal	33.1 g	3.2 g	<p>7日(火)</p> <p>④きびなごのアングリーズ</p> <p>②白ごはん ③豚汁</p> <p>「アングリーズ」とは、フランス語で「イギリス風」という意味です。主に小麦粉・溶き卵・パン粉・バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。今日は、油でカラリと揚げたきびなごに、焼いてサクサクにしたパン粉をまぶしてあります。</p> <p>③ぶた肉 厚揚げ みそ</p> <p>①牛乳 ④きびなご</p> <p>③にんじん 葉ねぎ</p> <p>③大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうが</p> <p>②米 ③さいとも ④④パン粉 でんぷん さとう ③④油</p> <p>③かつお節(だし) しょうゆ みりん ④④ソース</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>627 kcal</td><td>27.4 g</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>776 kcal</td><td>33.3 g</td><td>3.1 g</td></tr> </table> <p>魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類</p>	小学生	627 kcal	27.4 g	2.5 g	中学生	776 kcal	33.3 g	3.1 g	<p>8日(水)</p> <p>④さつまもじの具</p> <p>②すめし ③もずくスープ</p> <p>もずくは、他の海藻にくっついて成長することから「藻」に付くという意味で「藻付」と呼ばれるようになったといわれています。ぬるぬるとした食感「フコイダン」といわれる食物せんいで、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけてくれます。</p> <p>③とうふ 卵 ④とり肉 さつまあげ 油揚げ</p> <p>①牛乳 ③もずく</p> <p>③葉ねぎ ③④にんじん</p> <p>③えのきたけ ④ごぼう たけのこ 干しいたけ えだまめ</p> <p>②米 ③でんぷん ④さとう ④油</p> <p>③かつお節(だし) ④④しょうゆ 酒 塩 ④みりん</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>621 kcal</td><td>26.6 g</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>767 kcal</td><td>32.3 g</td><td>3.7 g</td></tr> </table> <p>豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類</p>	小学生	621 kcal	26.6 g	2.8 g	中学生	767 kcal	32.3 g	3.7 g	<p>9日(木)</p> <p>④アップルサラダ</p> <p>②コッペパン ③ごぼうのペペロンチーノ</p> <p>「ペペロンチーノ」とは、正式には、「アリオ・アリオ・ペペロンチーノ」といいます。イタリア語でアリオはにんにく、アリオは油(オリーブオイル)、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。今日は、ごぼうが主役の、辛さ控えめのペペロンチーノです。</p> <p>③とり肉 ベーコン</p> <p>①牛乳 ③チーズ</p> <p>③パセリ ③④にんじん</p> <p>③ごぼう たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく ④キャベツ きゅうり りんご ②コッペパン ③スパゲティ ④さとう ③オリーブオイル ④油</p> <p>③とうがらし しょうゆ 白ワイン セラチン ③④塩 こしょう ④りんご酢</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>625 kcal</td><td>25.4 g</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>770 kcal</td><td>30.7 g</td><td>2.9 g</td></tr> </table> <p>魚 卵 豆 豆製品 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 いも類 種実類</p>	小学生	625 kcal	25.4 g	2.2 g	中学生	770 kcal	30.7 g	2.9 g	<p>10日(金)</p> <p>④カルちゃんつくだに</p> <p>②白ごはん ③豆乳なべ</p> <p>「カルちゃんつくだに」は、成長期のみなさんに必要なカルシウムをたっぷりとれます。東京の佃島の漁師さんたちが小魚を塩辛く煮込んで保存食としていたものが「佃煮」の始まりといわれています。</p> <p>③ぶた肉 油揚げ とうふ 豆乳 ④かつお節</p> <p>①牛乳 ④にんじん 塩昆布</p> <p>③にんじん 水菜</p> <p>③白菜 根深ねぎ しめじ えのきたけ</p> <p>②米 ③④さとう ③ねりごま ④ごま 油</p> <p>③かつお節(だし) 鶏からスープ しょうゆ 塩 ③④みりん ④米酢</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>602 kcal</td><td>29.0 g</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>761 kcal</td><td>35.9 g</td><td>2.0 g</td></tr> </table> <p>卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類</p>	小学生	602 kcal	29.0 g	1.5 g	中学生	761 kcal	35.9 g	2.0 g
小学生	596 kcal	26.8 g	2.5 g																																										
中学生	754 kcal	33.1 g	3.2 g																																										
小学生	627 kcal	27.4 g	2.5 g																																										
中学生	776 kcal	33.3 g	3.1 g																																										
小学生	621 kcal	26.6 g	2.8 g																																										
中学生	767 kcal	32.3 g	3.7 g																																										
小学生	625 kcal	25.4 g	2.2 g																																										
中学生	770 kcal	30.7 g	2.9 g																																										
小学生	602 kcal	29.0 g	1.5 g																																										
中学生	761 kcal	35.9 g	2.0 g																																										
<p>こんだてめい</p> <p>今日の献立について</p> <p>おもに体をつくるものになる食品</p> <p>おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>おもにエネルギーの補給になる食品</p> <p>その他調味料</p> <p>栄養価</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>13日(月)</p> <p>④白菜の塩昆布和え</p> <p>②白ごはん ③みそおでん</p> <p>白菜は、中国から伝わった野菜で、英語では、「チャイニーズ・キャベッジ」といいます。白菜は、ビタミンが多く含まれていて、日持ちもよいので、昔は貴重なビタミン源となっていました。これから寒くなると、ますます甘みが増しておいしいなります。</p> <p>③とり肉 みそ ちくわ 厚揚げ</p> <p>①牛乳 塩昆布</p> <p>③④にんじん ④小松菜</p> <p>③大根 こんにゃく ごぼう しょうが ④白菜 コーン</p> <p>②米 ③さいとも さとう ③ごま油</p> <p>③かつお節(だし) しょうゆ 酒 みりん ④④ポン酢</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>581 kcal</td><td>24.6 g</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>747 kcal</td><td>30.4 g</td><td>2.4 g</td></tr> </table> <p>卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類</p>	小学生	581 kcal	24.6 g	1.9 g	中学生	747 kcal	30.4 g	2.4 g	<p>14日(火)</p> <p>④オーロラチキン</p> <p>②白ごはん ③たまごトコーンのスープ</p> <p>たまごは、家庭では冷蔵庫で保管していると思いますが、お店では常温に置かれています。実は、卵の表面には、呼吸するための小さな穴があります。そこから雑菌が入ると、傷みややすくなるため、結露(けつろ)による水滴がつかないようにお店では常温で売られているのです。</p> <p>③とうふ 卵 ④とり肉 みそ</p> <p>①牛乳</p> <p>③ほうれん草 ③④にんじん</p> <p>③トコーン たまねぎ 干しいたけ ④えだまめ</p> <p>②米 ③④でんぷん ④じゃがいも さとう ③ごま油 ④油</p> <p>③鶏からスープ 中華スープ しょうゆ 塩 ③④酒 ④ケチャップ こしょう</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>681 kcal</td><td>27.4 g</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>846 kcal</td><td>33.2 g</td><td>2.9 g</td></tr> </table> <p>魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類</p>	小学生	681 kcal	27.4 g	2.2 g	中学生	846 kcal	33.2 g	2.9 g	<p>15日(水)</p> <p>④ごぼうサラダ</p> <p>②少なめ白ごはん ③豚キムチうどん</p> <p>ごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんがい豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるとされています。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。</p> <p>③ぶた肉 みそ</p> <p>①牛乳</p> <p>③にら ③④にんじん</p> <p>③たまねぎ 根深ねぎ もやし えのきたけ 白菜キムチ しょうが ④ごぼう きゅうり コーン</p> <p>②米 ③うどん ④さとう ③ごま油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま</p> <p>③鶏からスープ 酒 セラチン ③④しょうゆ ④りんご酢</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>613 kcal</td><td>22.8 g</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>758 kcal</td><td>27.5 g</td><td>3.1 g</td></tr> </table> <p>魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 緑黄色野菜 きのこ類 いも類</p>	小学生	613 kcal	22.8 g	2.3 g	中学生	758 kcal	27.5 g	3.1 g	<p>16日(木)</p> <p>④ベーコンポテト</p> <p>②コッペパン ③ミネストローネ</p> <p>「ミネストローネ」は、具だくさん、ごちゃ混ぜなどの意味があります。イタリアの野菜たっぷりスープのことです。使う野菜は季節によってさまざまで、決まったレシピはありません。アルファベットマカロニも入っています。</p> <p>③④ベーコン</p> <p>①牛乳 ④チーズ</p> <p>③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ</p> <p>③セロリ マッシュルーム キャベツ ③④たまねぎ ④コーン</p> <p>②コッペパン ③マカロニ ④じゃがいも ③オリーブオイル ④マーガリン(乳不使用) ③チキンソテー 塩 白ワイン しょうゆ ③④コンソメ こしょう</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>617 kcal</td><td>24.7 g</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>759 kcal</td><td>30.1 g</td><td>3.4 g</td></tr> </table> <p>魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類</p>	小学生	617 kcal	24.7 g	2.6 g	中学生	759 kcal	30.1 g	3.4 g	<p>17日(金)</p> <p>かのや食育の日</p> <p>④ゼリー入りフルーツポンチ</p> <p>②ごはん ③キーマカレー</p> <p>「キーマカレー」は、細切り肉やひき肉を使ったカレーのことです。今日は、豚ひき肉を使っていますが、実は、「肉の煙」ともいわれる大豆ひき肉のような姿をして入っています。これなら大豆が苦手な人でも食べやすいのではないのでしょうか。</p> <p>③ぶた肉 大豆</p> <p>①牛乳 スkimミルク チーズ</p> <p>③にんじん</p> <p>③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④みかん バイン もも</p> <p>②米 ③じゃがいも ④りんごゼリー ナタデココ さとう ③油</p> <p>③アレクサンダーカレー粉 オールスパイス カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ソース</p> <table border="1"> <tr><td>小学生</td><td>697 kcal</td><td>25.4 g</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>中学生</td><td>866 kcal</td><td>30.8 g</td><td>2.3 g</td></tr> </table> <p>魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類</p>	小学生	697 kcal	25.4 g	1.8 g	中学生	866 kcal	30.8 g	2.3 g
小学生	581 kcal	24.6 g	1.9 g																																										
中学生	747 kcal	30.4 g	2.4 g																																										
小学生	681 kcal	27.4 g	2.2 g																																										
中学生	846 kcal	33.2 g	2.9 g																																										
小学生	613 kcal	22.8 g	2.3 g																																										
中学生	758 kcal	27.5 g	3.1 g																																										
小学生	617 kcal	24.7 g	2.6 g																																										
中学生	759 kcal	30.1 g	3.4 g																																										
小学生	697 kcal	25.4 g	1.8 g																																										
中学生	866 kcal	30.8 g	2.3 g																																										

11月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ひじきは、漢字で表すと、「鹿尾菜」と書きます。ひじきをよく見ると、鹿の尻尾(しっぽ)のような形をしています。カルシウムや鉄分、食物せんいなど、私たちの体に必要な栄養がたっぷりです。ごはんといっしょにもしっかり食べてください。	「チャウダー」とは、いろいろな食材がたっぷり入った、アメリカ合衆国を代表するスープのことです。二枚貝(クラム)を入れるとクラムチャウダー、魚(フィッシュ)を入れるとフィッシュチャウダー、コーンを入れるとコーンチャウダーという料理名になります。	のり、ひじき、わかめ、こんぶなど、日本の食卓には海藻がよく登場します。このように海藻を頻りに食べるのは、日本と韓国くらいだそうです。海藻はエネルギーは控えめですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質や食物せんいを多く含む、世界でもヘルシーフードとして注目されています。	勤労感謝の日 きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 Illustration of children holding a sign for Labor Thanksgiving Day.	今日は、「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、一人ひとりが和食文化の大切さを認識するきっかけとなっていく願いをこめて、11月24日が「いい日本食」「和食の日」と制定されました。和食といえば、だしです。今日のうどんは、かつお節と昆布といたけのうまかたつぷりのおだしです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③④とり肉 ③厚揚げ みそ ④油揚げ 2群 ①牛乳 ④ひじき	③ベーコン 白いんげん豆 ④ホキ ①③牛乳	③とり肉 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ③青のり	 いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」 ユネスコ むけい ぶんかいかいせん どうろく 無形文化遺産登録 しゅうねん 10周年!! 	③とり肉 油揚げ ①牛乳 ③わかめ ③にんじん 小松菜 葉ねぎ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③大根 干しいたけ ごぼう 根菜ねぎ しょうが ③④こんにゃく ④えだまめ	③パセリ ③⑤にんじん ③たまねぎ しめじ ⑤きゅうり キャベツ	③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ ③④にんにく ④白菜キムチ もやし 干しいたけ たけのこ しょうが		③えのきたけ 干しいたけ ④ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも 黒ごとう ④さとう 6群 ③④油	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ④パン粉 ③マーガリン(乳不使用) 生クリーム ③④油 ⑥タルタルソース(卵不使用)	②米 麦 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④はるさめ ③油 ③④ごま油		②米 ③うどん ④でんぷん さとう ④ピーナッツ アーモンド 油
その他調味料	③かつお節(だし) ③④酒 ④しょうゆ みりん 塩	③塩 こしょう コンソメ	③鶏がらスープ 塩 ③④酒 しょうゆ		③かつお節・昆布(だし) 酒 ③④しょうゆ みりん
栄養価	小学生 608 kcal 26.7 g 2.0 g 中学生 749 kcal 32.3 g 2.6 g	小学生 687 kcal 26.5 g 2.2 g 中学生 823 kcal 30.5 g 2.9 g	小学生 591 kcal 27.9 g 2.2 g 中学生 749 kcal 34.4 g 3.2 g		小学生 612 kcal 21.5 g 1.7 g 中学生 753 kcal 25.6 g 2.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 種実類		魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類 果物

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	献立表の見かた
こんだてめい					
今日の献立について	いわしは、たんぱく質や脂質が豊富で、血液の流れをよくしてくれるEPA(イーピーイー)という脂が多く含まれた栄養価の高い魚です。今日は鹿児島県の阿久根市でとれたいわしを、油でからりと揚げて、あま辛い蒲焼きのたれをからめました。	カレーの本場インドにはカレー粉はありません。それぞれの家庭でサフランやターメリック、コリアンダーなどのスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのようにはさくはなく、さらさらとしています。世界中でインドに次いでカレーを食べている国は、なんと日本なんです。	大根の種類は、1個わずか20gの「二十日大根」から、1本30kgにもなる「核島大根」まで、いろいろな種類があります。形も丸いものや、細長いものもあり、一番多く作られているのは、スーパーなどでもよく見かける「青首大根」です。みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。今日の麻婆大根には青首大根をたっぷり使っています。	きのこにはみなさんの体に必要な栄養がたっぷり入っているのを知っていますか？便秘の改善や生活習慣病の予防に役立つ食物せんい、疲労回復に効果があるビタミンBなど多くの栄養が含まれています。今日の給食には3種類のきのこが入っていますよ。見つけてみてください。	献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 とうふ ④いわし 2群 ①牛乳	③とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳	③ぶた肉 白いんげん豆 ④ベーコン ①牛乳 ③スキムミルク	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 小松菜 4群 ③ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 ④しょうが ⑤キャベツ	③④にんじん ③たまねぎ 根菜ねぎ にんにく しょうが ④あまなつみかん ⑤キャベツ きゅうり	③にんじん にら ③大根 たまねぎ 根菜ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	③ブロッコリー にんじん トマト ④小松菜 ③たまねぎ マッシュルーム ④えのきたけ エリンギ コーン	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④でんぷん ④さとう 6群 ④油	②米 ③うどん ④さとう ③④油	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ④さつまいも ③ごま油 ③④油 ④ごま	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ③油 ③④マーガリン(乳不使用)	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん ⑤ポン酢	③かつお節・昆布(だし) ゼラチン アレルゲンフリーカレー粉 カレー粉 ソース ④しょうゆ 米酢 塩 こしょう	③トウバンジャン こしょう ③④しょうゆ みりん ④米酢	③チキンブイヨン デミグラスソース ケチャップ ソース 赤ワイン ③④塩 こしょう ④しょうゆ	だしや調味料など
栄養価	小学生 628 kcal 27.3 g 2.3 g 中学生 753 kcal 30.9 g 2.8 g	小学生 616 kcal 20.4 g 2.1 g 中学生 759 kcal 24.5 g 2.6 g	小学生 662 kcal 22.0 g 1.8 g 中学生 822 kcal 26.3 g 2.3 g	小学生 619 kcal 27.5 g 3.0 g 中学生 763 kcal 33.9 g 4.0 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	家庭でとりましょう

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分	21(火)	タルタルソース	給食センター	学校で処分