

10月 給食こんだて表


 兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
	1 ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム こまつなときのこの ナムル ワカメスープ	2 ★防災避難訓練 コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ マカロニサラダ みかん	3 ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき キャベツのしおこん ぶあえ じゃがいものみそしる	4 ごはん ぎゅうにゅう やさいのかきあげ うのはな きのこのみそしる
7 ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	8 ごはん ぎゅうにゅう とりのうめマヨやき さつまいものそばろに かきたまじる	9 コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベ キューソース フレンチサラダ ミネストローネ	10 ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのゆず ふうみ キャベツとひじきの あえもの さつまいものぶたじる	11 ごはん ぎゅうにゅう みそおでん きんぴらごぼう 
14  スポーツの日	15 ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとはくさ いのみそに やきブロッコリー	16 こがたパン ぎゅうにゅう ソーセージのトマト スパゲティー こまつなサラダ ヨーグルト	17 ★京都府の郷土料理 ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょう やき なすのたいたん ゆばのうすくずじる	18 にくめし ぎゅうにゅう だいこんサラダ たまごスープ
21 ごはん ぎゅうにゅう カレーぶたじゃが はるさめサラダ	22 ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら きのこうどん りんごゼリー	23 コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ほうれんそうのソ テー	24 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうが いため ブロッコリーのおか かあえ はくさいのみそしる	25 ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに だいがくいも いただきます
28 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたま ごとし はりはりづけ	29 ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とさずあえ いもにじる	30 コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン れんこんのソテー	31 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなのごまあえ だいこんのみそしる	ごちそうさまでした 

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

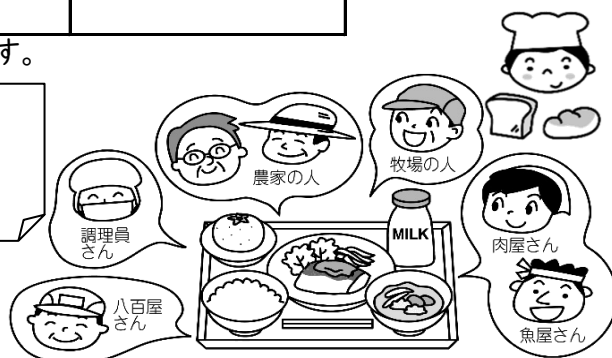
10月の目標

しょくじ

食事のあいさつをしよう

しょくじ つく 食事を作るために、たくさんの人たちが関わっています。

それぞれの人の思いを考え、感謝していただきましょう！



令和6年度

10月給食献立表

兵庫県立むかわ特別支援学校

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
	牛乳 ごはん さばのチョリム 小松菜ときのこのナムル ワカメスープ	牛乳 コッペパン ボタノ マカロニサラダ みかん	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き キャベツの塩昆布和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ごはん 野菜のかき揚げ うのはな きのこのみそ汁	牛乳 ごはん ボークカレー 海藻サラダ	牛乳 ごはん 鶏の梅マヨ焼き さつまいものそばろ煮 かきたま汁	牛乳 ごはん 豚肉のバーベキューソース フレッシュサラダ ミネストローネ	牛乳 ごはん 白身魚のゆず風味 キャベツとひじきの和え物 さつまいもの豚汁	牛乳 ごはん みそおでん きんぴらごぼう	牛乳 ごはん 鶏団子と白菜のみそ煮 焼きブロッコリー	牛乳 ごはん こがたパン ソーセージのトマトスバゲティ こまつナサラダ ヨーグルト	牛乳 ごはん さわらの西京焼き ナスの炊いたん 湯葉のうすくず汁
	普通牛乳 206 精白米 92 大西洋さば 1切 料理酒 3 みそ 3 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 3 みりん 1 一味唐辛子 0.01 しょうが 0.5 にんにく 0.5 菜ねぎ 4 水 20 エリンギ 10 小松菜 40 にんじん 6 食塩 0.2 ごま油 0.5 いりごま 0.3 カットわかめ 1.5 根深ねぎ 10 チキンスープ 16 中華スープ 0.5 いりごま 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.01 こしょう 0.01	普通牛乳 206 コッペパン 1 チキンフランク 30 鶏もも肉 20 たまねぎ 30 大根 30 にんじん 15 じゃがいも 30 キャベツ 20 オリーブ油 1 チキンスープ 15 コンソメ 0.7 食塩 0.3 こしょう 0.01 水 100 マカロニ(乾) 12 にんじん 12 きゅうり 12 チキンハム 10 L&Mノンエッグハーフ 8 米酢 0.5 三温糖 1 食塩 0.1 こしょう 0.01 みかん(厚生) 1	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 1枚 こいくちしょうゆ 2.8 料理酒 2 みりん 1.5 キャベツ 45 いりごま 0.5 塩昆布 0.4 ごま油 1.2 じゃがいも 40 たまねぎ 10 小松菜 5 カットわかめ 0.3 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 かぼちゃ(冷凍) 24 たまねぎ 10 さつまいも 12 さいいんげん 5 にんじん 20 じゃがいも 45 かたくり粉 2 サラダ油 2 L&Mノンエッグハーフ 2 食塩 0.2 サラダ油 5 水 120 海産ミックス 1 キャベツ 10 にんじん 20 ごぼう 10 つきこんじゃく 5 焼き竹輪 6 菜ねぎ 5 ごま油 1 料理酒 1 三温糖 1.5 ごま油 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 煮干しだし 1 昆布だし 0.1 生揚げ 14 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 たまねぎ 10 小松菜 10 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 40 食塩 8 料理酒 40 梅干し 2 L&Mノンエッグハーフ 5 さつまいも 40 にんにく 10 じゃがいも 4.5 かたくり粉 2 カレーウ 17 カレー粉 0.03 水 120 海産ミックス 1 キャベツ 10 にんじん 20 ごぼう 10 つきこんじゃく 5 ホールコーン 5 米酢 3 こいくちしょうゆ 1.6 三温糖 0.8 ごま油 0.5 いりごま 0.8 ぶなしめじ 10 水綿豆腐 10 にんじん 10 たまねぎ 12 鶏卵 12 菜ねぎ 5 削り節 2 昆布だし 0.5 にんにく 2.2 食塩 0.2 かたくり粉 0.5	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 1枚 食塩 1 料理酒 1 梅干し 2 L&Mノンエッグハーフ 5 さつまいも 40 にんにく 10 じゃがいも 4.5 かたくり粉 2 カレーウ 17 カレー粉 0.03 水 120 海産ミックス 1 キャベツ 10 にんじん 20 ごぼう 10 つきこんじゃく 5 ホールコーン 5 米酢 3 こいくちしょうゆ 1.6 三温糖 0.8 ごま油 0.5 いりごま 0.8 ぶなしめじ 10 水綿豆腐 10 にんじん 10 たまねぎ 12 鶏卵 12 菜ねぎ 5 削り節 2 昆布だし 0.5 にんにく 2.2 食塩 0.2 かたくり粉 0.5	普通牛乳 206 コッペパン 1 豚もも肉 65 食塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 30 サラダ油 1 ゆず(果汁) 2 水 2 三温糖 2 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 キャベツ 30 きゅうり 15 にんじん 10 ホールコーン 5 米酢 2 食塩 0.2 三温糖 0.1 こしょう 0.01 ショルダーベーコン 10 ミックスビーンズ 14 押麦(米粒麦) 6 たまねぎ 15 じゃがいも 25 にんじん 10 生揚げ 10 カットマトタ 20 にんにく 0.3 オリーブ油 0.5 食塩 0.2 こしょう 0.01 チキンスープ 15 コンソメ 0.8	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 ホキ 1切 料理酒 5 かたくり粉 4 サラダ油 1 ゆず(果汁) 2 水 2 三温糖 2 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 芽ひじき 1.4 キャベツ 20 きゅうり 8 にんじん 5 ホールコーン 2 米酢 1.2 こいくちしょうゆ 0.4 三温糖 0.2 ごま油 0.5 いりごま 0.8 豚もも肉 15 さつまいも 30 たまねぎ 10 にんじん 8 菜ねぎ 4 みそ 7 煮干しだし 4 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 鶏がね肉 25 鶏もも肉 20 しょうが 15 焼き竹輪 25 大根 60 じゃがいも 40 削り節 2 昆布だし 85 料理酒 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 みそ 4 みりん 0.5 ごぼう 30 にんじん 8 焼き竹輪 8 みりん 5 みそ 6 有塩バター 1.5 ブロッコリー 25 じゃがいも 30 ごま油 1.5 にんにく 0.1 食塩 0.2 こしょう 0.01	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 鶏挽肉 45 根深ねぎ 15 しょうが 0.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 0.5 油揚げ 8 たまねぎ 25 白菜 60 にんじん 12 カットマトタ 1 コンソメ 0.01 しょうが 0.5 にんにく 0.01 チキンスープ 20 水 40 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 0.5 みそ 6 有塩バター 1.5 ブロッコリー 25 じゃがいも 30 ごま油 1.5 にんにく 0.1 食塩 0.2 こしょう 0.01	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 こがたパン 1 スバゲティ(ウイナ) 45 たまねぎ 16 マッシュルーム 40 にんにく 0.3 みりん 15 サラダ油 3 食塩 0.2 こしょう 0.01 コンソメ 0.5 カットマトタ 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 10 小松菜 20 キャベツ 20 にんじん 10 ホールコーン 5 ツナフレーク 10 米酢 1.5 オリーブ油 0.5 食塩 0.25 こしょう 0.01 ヨーグルト 1	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 さわらの西京焼き 1切 白味噌 6 料理酒 2 三温糖 2 みりん 0.3 大根 15 にんじん 10 ぶなしめじ 8 水菜 8 湯葉(乾) 2 削り節 2 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 かたくり粉 1
材料名および使用量(9)												
中学	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
	牛乳 ごはん 肉飯の具 大根サラダ 卵スープ	牛乳 ごはん カレー豚じゃが 春雨サラダ	牛乳 ごはん ちくわの天ぷら きのこのうどん りんごゼリー	牛乳 コッペパン クリームシチュー ほうれん草のソテー	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのおかあえ 白菜のみそ汁	牛乳 ごはん すき焼き風煮 だいがく芋	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん チリコンガン れんこんのソテー	牛乳 ごはん 鶏のからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁		
	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 48 キャベツ 30 ほうれん草 10 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ごま油 1.5 チキンスープ 20 中華スープ 0.6 料理酒 1 オスターソース 2 食塩 0.3 こしょう 0.02 かたくり粉 1.6 大根 30 にんじん 10 きゅうり 10 食塩 0.2 ごま油 1 いりごま 0.8 たまねぎ 10 鶏卵 20 きくらげ 0.4 菜ねぎ 5 チキンスープ 16 中華スープ 0.5 いりごま 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 こしょう 0.02	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 さいいんげん 10 つきこんじゃく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 カレー粉 0.2 水 70 緑豆もやし 10 きゅうり 6 にんじん 6 チキンハム 10 春雨(乾) 4.5 さくらげ 0.3 三温糖 1.2 米酢 2 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 80 焼き竹輪 30 たまねぎ 2.5 薄力粉(1等) 2.5 いりごま 0.5 水 8 サラダ油 4 うどん(ゆて) 40 鶏もも肉 20 油揚げ 5 白菜 20 にんじん 10 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 またいたけ 5 干しいたけ 0.5 菜ねぎ 5 削り節 2 昆布だし 0.2 水 100 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 5 みりん 1.2 りんごゼリー 1	普通牛乳 206 コッペパン 1 鶏もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 20 キャベツ 35 小松菜 20 生姜 1.2 ごま油 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 2 みりん 1 こしょう 0.02 キャベツ 20 ブロッコリー 20 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.5 かとお節 0.3 水 50 ほうれん草 70 ホールコーン 10 サラダ油 0.5 食塩 0.25 こしょう 0.01	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 45 白菜 60 根深ねぎ 10 焼き豆腐 50 干しいたけ 1 さいいんげん 10 鶏卵 20 にんにく 4 三温糖 2 みりん 2 料理酒 2.5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 6.5 水 20 さつまいも 45 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.3 米酢 0.4 いりごま 3 白菜 20 えのきたけ 8 カットわかめ 0.3 生揚げ 15 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 45 白菜 60 根深ねぎ 10 焼き豆腐 50 干しいたけ 1 さいいんげん 10 鶏卵 20 にんにく 4 三温糖 2 みりん 2 料理酒 2.5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 6.5 水 20 さつまいも 45 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.3 米酢 0.4 いりごま 3 白菜 20 えのきたけ 8 カットわかめ 0.3 生揚げ 15 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 25 高野豆腐 15 干しいたけ 1 たまねぎ 50 にんじん 15 うすくちしょうゆ 1.3 かつお節 0.3 三温糖 0.5 みりん 0.5 米酢 0.8 里芋 22 豚もも肉 15 生揚げ 12 きんぎょにゃく 6 にんじん 10 ごぼう 8 ぶなしめじ 8 菜ねぎ 4 削り節 2 昆布だし 0.5 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2 水 120	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 豚挽肉 40 豚レバー 5 レッドキドニー 30 たまねぎ 50 にんじん 15 じゃがいも 55 サラダ油 1 にんにく 0.2 カットマトタ 15 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.1 食塩 0.3 こしょう 0.02 水 40 れんこん 35 カントベーコン 8 オリーブ油 1.5 にんにく 0.1 コンソメ 0.2 食塩 0.1 こしょう 0.01	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 鶏もも肉 75 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ごま油 0.5 料理酒 1.5 かたくり粉 6.5 サラダ油 6 小松菜 25 キャベツ 20 いりごま 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.8 大根 25 たまねぎ 10 生揚げ 10 カットわかめ 0.5 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	〇：赤色の食品 (体をつくるものになるもの) □：黄色の食品(熱や力になるもの) △：緑色の食品 (体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は、中学部を基準とし、小低は ×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部 と同じ量を配膳します。		
材料名および使用量(9)												
中学	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
	牛乳 ごはん 肉飯の具 大根サラダ 卵スープ	牛乳 ごはん カレー豚じゃが 春雨サラダ	牛乳 ごはん ちくわの天ぷら きのこのうどん りんごゼリー	牛乳 コッペパン クリームシチュー ほうれん草のソテー	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのおかあえ 白菜のみそ汁	牛乳 ごはん すき焼き風煮 だいがく芋	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん チリコンガン れんこんのソテー	牛乳 ごはん 鶏のからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁		
	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 48 キャベツ 30 ほうれん草 10 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ごま油 1.5 チキンスープ 20 中華スープ 0.6 料理酒 1 オスターソース 2 食塩 0.3 こしょう 0.02 かたくり粉 1.6 大根 30 にんじん 10 きゅうり 10 食塩 0.2 ごま油 1 いりごま 0.8 たまねぎ 10 鶏卵 20 きくらげ 0.4 菜ねぎ 5 チキンスープ 16 中華スープ 0.5 いりごま 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 こしょう 0.02	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 さいいんげん 10 つきこんじゃく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 カレー粉 0.2 水 70 緑豆もやし 10 きゅうり 6 にんじん 6 チキンハム 10 春雨(乾) 4.5 さくらげ 0.3 三温糖 1.2 米酢 2 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 80 焼き竹輪 30 たまねぎ 2.5 薄力粉(1等) 2.5 いりごま 0.5 水 8 サラダ油 4 うどん(ゆて) 40 鶏もも肉 20 油揚げ 5 白菜 20 にんじん 10 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 またいたけ 5 干しいたけ 0.5 菜ねぎ 5 削り節 2 昆布だし 0.2 水 100 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 5 みりん 1.2 りんごゼリー 1	普通牛乳 206 コッペパン 1 鶏もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 20 キャベツ 35 小松菜 20 生姜 1.2 ごま油 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 2 みりん 1 こしょう 0.02 キャベツ 20 ブロッコリー 20 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.5 かとお節 0.3 水 50 ほうれん草 70 ホールコーン 10 サラダ油 0.5 食塩 0.25 こしょう 0.01	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 45 白菜 60 根深ねぎ 10 焼き豆腐 50 干しいたけ 1 さいいんげん 10 鶏卵 20 にんにく 4 三温糖 2 みりん 2 料理酒 2.5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 6.5 水 20 さつまいも 45 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.3 米酢 0.4 いりごま 3 白菜 20 えのきたけ 8 カットわかめ 0.3 生揚げ 15 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 45 白菜 60 根深ねぎ 10 焼き豆腐 50 干しいたけ 1 さいいんげん 10 鶏卵 20 にんにく 4 三温糖 2 みりん 2 料理酒 2.5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 6.5 水 20 さつまいも 45 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.3 米酢 0.4 いりごま 3 白菜 20 えのきたけ 8 カットわかめ 0.3 生揚げ 15 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 25 高野豆腐 15 干しいたけ 1 たまねぎ 50 にんじん 15 うすくちしょうゆ 1.3 かつお節 0.3 三温糖 0.5 みりん 0.5 米酢 0.8 里芋 22 豚もも肉 15 生揚げ 12 きんぎょにゃく 6 にんじん 10 ごぼう 8 ぶなしめじ 8 菜ねぎ 4 削り節 2 昆布だし 0.5 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2 水 120	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 豚挽肉 40 豚レバー 5 レッドキドニー 30 たまねぎ 50 にんじん 15 じゃがいも 55 サラダ油 1 にんにく 0.2 カットマトタ 15 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.1 食塩 0.3 こしょう 0.02 水 40 れんこん 35 カントベーコン 8 オリーブ油 1.5 にんにく 0.1 コンソメ 0.2 食塩 0.1 こしょう 0.01	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 鶏もも肉 75 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ごま油 0.5 料理酒 1.5 かたくり粉 6.5 サラダ油 6 小松菜 25 キャベツ 20 いりごま 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.8 大根 25 たまねぎ 10 生揚げ 10 カットわかめ 0.5 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	〇：赤色の食品 (体をつくるものになるもの) □：黄色の食品(熱や力になるもの) △：緑色の食品 (体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は、中学部を基準とし、小低は ×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部 と同じ量を配膳します。		
材料名および使用量(9)												
中学	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
	牛乳 ごはん 肉飯の具 大根サラダ 卵スープ	牛乳 ごはん カレー豚じゃが 春雨サラダ	牛乳 ごはん ちくわの天ぷら きのこのうどん りんごゼリー	牛乳 コッペパン クリームシチュー ほうれん草のソテー	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのおかあえ 白菜のみそ汁	牛乳 ごはん すき焼き風煮 だいがく芋	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん チリコンガン れんこんのソテー	牛乳 ごはん 鶏のからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁		
	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 48 キャベツ 30 ほうれん草 10 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ごま油 1.5 チキンスープ 20 中華スープ 0.6 料理酒 1 オスターソース 2 食塩 0.3 こしょう 0.02 かたくり粉 1.6 大根 30 にんじん 10 きゅうり 10 食塩 0.2 ごま油 1 いりごま 0.8 たまねぎ 10 鶏卵 20 きくらげ 0.4 菜ねぎ 5 チキンスープ 16 中華スープ 0.5 いりごま 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 こしょう 0.02	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 さいいんげん 10 つきこんじゃく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 カレー粉 0.2 水 70 緑豆もやし 10 きゅうり 6 にんじん 6 チキンハム 10 春雨(乾) 4.5 さくらげ 0.3 三温糖 1.2 米酢 2 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 80 焼き竹輪 30 たまねぎ 2.5 薄力粉(1等) 2.5 いりごま 0.5 水 8 サラダ油 4 うどん(ゆて) 40 鶏もも肉 20 油揚げ 5 白菜 20 にんじん 10 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 またいたけ 5 干しいたけ 0.5 菜ねぎ 5 削り節 2 昆布だし 0.2 水 100 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 5 みりん 1.2 りんごゼリー 1	普通牛乳 206 コッペパン 1 鶏もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 20 キャベツ 35 小松菜 20 生姜 1.2 ごま油 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 2 みりん 1 こしょう 0.02 キャベツ 20 ブロッコリー 20 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.5 かとお節 0.3 水 50 ほうれん草 70 ホールコーン 10 サラダ油 0.5 食塩 0.25 こしょう 0.01	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 45 白菜 60 根深ねぎ 10 焼き豆腐 50 干しいたけ 1 さいいんげん 10 鶏卵 20 にんにく 4 三温糖 2 みりん 2 料理酒 2.5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 6.5 水 20 さつまいも 45 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.3 米酢 0.4 いりごま 3 白菜 20 えのきたけ 8 カットわかめ 0.3 生揚げ 15 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 45 白菜 60 根深ねぎ 10 焼き豆腐 50 干しいたけ 1 さいいんげん 10 鶏卵 20 にんにく 4 三温糖 2 みりん 2 料理酒 2.5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 6.5 水 20 さつまいも 45 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.3 米酢 0.4 いりごま 3 白菜 20 えのきたけ 8 カットわかめ 0.3 生揚げ 15 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 25 高野豆腐 15 干しいたけ 1 たまねぎ 50 にんじん 15 うすくちしょうゆ 1.3 かつお節 0.3 三温糖 0.5 みりん 0.5 米酢 0.8 里芋 22 豚もも肉 15 生揚げ 12 きんぎょにゃく 6 にんじん 10 ごぼう 8 ぶなしめじ 8 菜ねぎ 4 削り節 2 昆布だし 0.5 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2 水 120	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 豚挽肉 40 豚レバー 5 レッドキドニー 30 たまねぎ 50 にんじん 15 じゃがいも 55 サラダ油 1 にんにく 0.2 カットマトタ 15 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.1 食塩 0.3 こしょう 0.02 水 40 れんこん 35 カントベーコン 8 オリーブ油 1.5 にんにく 0.1 コンソメ 0.2 食塩 0.1 こしょう 0.01	普通牛乳 206 コッペパン 1 精白米 92 鶏もも肉 75 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ごま油 0.5 料理酒 1.5 かたくり粉 6.5 サラダ油 6 小松菜 25 キャベツ 20 いりごま 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.8 大根 25 たまねぎ 10 生揚げ 10 カットわかめ 0.5 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	〇：赤色の食品 (体をつくるものになるもの) □：黄色の食品(熱や力になるもの) △：緑色の食品 (体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は、中学部を基準とし、小低は ×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部 と同じ量を配膳します。		
材料名および使用量(9)												
中学	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
	牛乳 ごはん 肉飯の具 大根サラダ 卵スープ	牛乳 ごはん カレー豚じゃが 春雨サラダ	牛乳 ごはん ちくわの天ぷら きのこのうどん りんごゼリー	牛乳 コッペパン クリームシチュー ほうれん草のソテー	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのおかあえ 白菜のみそ汁	牛乳 ごはん すき焼き風煮 だいがく芋	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 土佐酢和え 芋煮汁	牛乳 ごはん チリコンガン れんこんのソテー	牛乳 ごはん 鶏のからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁		
	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 48 キャベツ 30 ほうれん草 10 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ごま油 1.5 チキンスープ 20 中華スープ 0.6 料理酒 1 オスターソース 2 食塩 0.3 こしょう 0.02 かたくり粉 1.6 大根 30 にんじん 10 きゅうり 10 食塩 0.2 ごま油 1 いりごま 0.8 たまねぎ 10 鶏卵 20 きくらげ 0.4 菜ねぎ 5 チキンスープ 16 中華スープ 0.5 いりごま 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 こしょう 0.02	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 さいいんげん 10 つきこんじゃく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 カレー粉 0.2 水 70 緑豆もやし 10 きゅうり 6 にんじん 6 チキンハム 10 春雨(乾) 4.5 さくらげ 0.3 三温糖 1.2 米酢 2 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 80 焼き竹輪 30 たまねぎ 2.5 薄力粉(1等) 2.5 いりごま 0.5 水 8 サラダ油 4 うどん(ゆて) 40 鶏もも肉 20 油揚げ 5 白菜 20 にんじん 10 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 またいたけ 5 干しいたけ 0.5 菜ねぎ 5 削り節 2 昆布だし 0.2 水 100 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 5 みりん 1.2 りんごゼリー 1	普通牛乳 206 コッペパン								