



よくかんで、味わって食べましょう!

る。 お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。 | 類は、「食欲の類」ともいうように、 旬のおいしい食べ物が たくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いので は? そんなときは、一口30回を自安によくかんで、どんな ᡑ。 ^ァឆৢ 味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむこと で、脳に満腹のサインが着き、食べ過ぎを防いでくれます。

五 感 を使って味わおう







=嗅覚

におい・風味

かん み さん み **甘味・酸味・** 苦味・塩味・

(5つの基本味)

歯や舌=触覚 おんど は 温度・歯ごたえ ・舌触り・辛み・

えぐみ・しぶみ









で、覚の食べ物がたくさん使われています。献立表にはその日の給食に使われている食材名が書かれていま す。どんな緑の食べ物が使われているのか探してみてくださいね。

10月22日 おぢやっ子わくわくメニュー

ទុំព្រលងぢやっ字わくわくメニューは、災害時の後をテーマにしています。 <っから21 年齢 の10月23日、中越地震が起こり、小千谷市も大きな被害を受けました。その経験から、小千 谷市では、学校給食の中で防災給食を実施しています。

う年の防災給食では、災害時に役立つ乾物や缶詰、普段から家に備蓄してあるような野菜を が活角した料理や実際に災害が起こった時の炊き出しをイメージした料理を提供します。この機 会に、災害に備えた食事について考えてみましょう。



5

₹











	Н	١,,,	7K	*	金
			1 -	2 和田 透真さん献立	1 3 <u>運動会応援献立</u>
$\overline{}$			C10/U	枝豆ではん	スタミナ丼
			鶏肉のカレー照り焼き	さばの塩麹焼き	にらの中華スープ
ん		***	ペペロンソテー	きりざい	まかしろおうえん から から から かんしょう かんしょう おっぱん ボンド かんしょう しょうしょう しょう
だて				ハナトノロフ	か日心族 ビリー
て		1.6	ポテトスープ	さつま学族光	
	construction of the second	• •			
あか			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば なっとう ぶたにく ごはん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコンごはん
きいろ			プロッコリー にんじん	にんじん のざわな	にんじん ピーマン にら
みどり				たくあん だいこん ごぼう	
			れんこん たまねぎ コーン	たまねぎ ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ
栄養			628 kcal 25.7g 1.8g	693 kcal 30.6g 2.5g	608 kcal 25.6g 1.9g
	6	7 お月見献立	8	9 和田 皐輝さん献立	10
	ふりかえきゅうぎょうび	そぼろ丼	まいたけごはん	**** ポポカココア揚げパン	さつま学と大豆のカレー
\subset	振替休業日	1 24			
h	派吕州永己	豆乳スープ	焼きデコロッケ	フレンチサラダ	(菱ごはん)
だだ		お月見ゼリー	おかか和え	鶏肉とキャベツのうま塩スープ	ひじきマリネ
7			こしる 呉汁		
て					
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
きいろ		こはん むぎ	ごはん さつまいも くり	こめこパン	ごはん むぎ さつまいも
		こまつな にんじん	こまつな にんじん	にんじん こまつな	にんじん
みどり		たまねぎ キャベツ もやし	まいたけ しいたけ もやし	キャベツ たまねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ きゅうり
		ねぎ	コーン だいこん ごぼう ねぎ	コーン	
栄養		605 kcal 27.2g 1.6g	609 kcal 22.1g 2.2g	583 kcal 21.5g 2.3g	645 kcal 21.5g 2.6g
	13	14	15	16	1/ 坂牧 利仁さん献立
_		ごはん	ゆで中華めん	ごはん	セルフオムライス 🥋
	(a)	さんまの生姜煮	みそラーメンスープ	さばのみそ煮	ミネストローネ
h		to 8 8	* n # 1 # 1) = 4 #	=	75.1
だ	- C	和風マカロニサラダ	切下大根和え	ゆかり和え	梨
7	スホーツの日	高野豆腐のたまごとじ	おからドーナッツ	すまし汁	
_					
i l					
あか		ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナー
あかきいろ		ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいすごはん マカロニ じゃがいも	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ ごはん	ごはん じゃがいも
きいろ		ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいすごはん マカロニ じゃがいもにんじん	ちゅうかめん にら にんじん こまつな	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ ごはん にんじん	ごはん じゃがいも にんじん ピーマン
		ぎゅうにゅう さんま ッナ こうやとうふ たまご だいす ごはん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	ちゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ ごはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベツ たまねぎ セロリー
きいろ みどり		ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいすごはん マカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや	ちゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ ごはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベツ たまねぎ セロリー なし
きいろ	20	ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいす ごはん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal 29,1g 1.6g	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal 24.4g 2.2g	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベツ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g 2.6g
きいろ みどり	20	ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいす ごはん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal :29,1g:1.6g	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりほしだいこん 678 kcal :26.3g:2.0g	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal 24.4g 2.2g ク東 珀翔さん献立	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g 2.6g
きいろ みどり 栄養	セルフキンパ	ぎゅうにゅう さんま ッナ こうやとうふ たまご だいす ごはん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal 24.4g 2.2g	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベツ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g 2.6g
きいろ 栄養	セルフキンパ	ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいす ごはん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal :29,1g:1.6g	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりほしだいこん 678 kcal :26.3g:2.0g	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g ク東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 報	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g 2.6g
きい3 みどり 栄養 こん	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔	きゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいすごはん マカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal !29.1g:1.6g 21 ごはん とりにく のゆかり揚げ	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりほしだいこん 678 kcal !26.3g!2.0g 22 わくわくメニューセルフおにぎり 10かめごはん・のり)	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベッ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン マレルフカレーパンの具	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21,3g:2,6g 24 ごはん さめの竜田揚げ
きいろ 栄養 こんだ	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの真)	だいっている さんま ツナ こうやとうふ たまご だいす ごはん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal !29,1g 1.6g 21 ごはん いまで ではん まりにく かん かり 揚げ 機マヨ和え	ちゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal :26.3g:2.0g 22 わくわくメニュー セルフおにぎり (わかめごはん・のり) ストックサラダ	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g ク東 珀翔さん献立 背割れコッペパン サンカレーパンの具ポテトサラダ	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21,3g:2.6g 【24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え
きい3 みどり 栄養 こん	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの真)	きゅうにゅう さんま ツナ こうやとうふ たまご だいすごはん マカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal !29.1g:1.6g 21 ごはん とりにく のゆかり揚げ	5ゅうかめん 15ゅうかめん 15ゅうかめん 15ゅうかめん 15ゅうにん 15ゅうに	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベッ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン マレルフカレーパンの具	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャベッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21,3g:2,6g 24 ごはん さめの竜田揚げ
きいろ 栄養 こんだ	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの真)	だいっている さんま ツナ こうやとうふ たまご だいす ごはん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal !29,1g 1.6g 21 ごはん いまで ではん まりにく かん かり 揚げ 機マヨ和え	ちゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal :26.3g:2.0g 22 わくわくメニュー セルフおにぎり (わかめごはん・のり) ストックサラダ	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g ク東 珀翔さん献立 背割れコッペパン サンカレーパンの具ポテトサラダ	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21,3g:2.6g 【24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え
きいる 栄養 こんだて あか	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの真) トック入りキムチスープ	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal !29.1g:1.6g 21 ではん たまたがのゆかり揚げいまで、 これにはん まりにく アン・カース ではん まりにく アン・カース できる こので華スープ ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ	500 つかめん 1500 つかめん 1500 つかめん 1500 つかめに 1500 つかん 1500 つかん	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャペツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン ヤルフカレーパンの臭ポテトサラダポトフ	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal :21.3g::2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁
きいる 栄養 こんだて あか	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの真) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック	ではんマカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ごはん 第6の のゆかり揚げ ではん が後マヨ和え でも数とたまごの中華スープ きゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ こはん かたくりこ	たいでは、	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャペツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン で カンカレーパンの具ポテトサラダポトフ	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal :21.3g:2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ こはん ごま
きいる 栄養 こんだて あかきいろ	セルフキンパ *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal !29.1g:1.6g 21 ではん たまたがのゆかり揚げいまで、 これにはん まりにく アン・カース ではん まりにく アン・カース できる こので華スープ ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ	5ゅうかめん 15ゅうかめん 15ゅうかめん 15~ にんじん こまつな 15~ まゃくが ももし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal !!26.3g:!2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン セルフカレーパンの具ポテトサラダポトフ きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ウィンナーこはん じゃがいも さつまいも にんじん	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal :21.3g::2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁
きいる 栄養 こんだて あかきいろ	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの真) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック	ではんマカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ごはん 第6の のゆかり揚げ ではん が後マヨ和え でも数とたまごの中華スープ きゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ こはん かたくりこ	たいでは、	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャペツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン で カンカレーパンの具ポテトサラダポトフ	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal :21.3g:2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ こはん ごま
きいる 栄養 こんだて あかきいる みどり	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ	ではんマカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ごはん いりないののかり揚げいる。 一番をしたまごの中華スープ ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ こはん かたくりここまつな	たいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャペツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 切り カレーパンの臭ポテトサラダポトフ きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ウィンナーごはん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21,3g::2,6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ にはん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ
きいる 栄養 こんだて あかきいろ	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ 585 kcal !22.1g!2.4g	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal !29.1g:1.6g 21 ではん いまれず できない ではん いまれず できない できない できない できない できない できない できない できない	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりほしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん まャペツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 記割れコッペパン ポテトサラダ ポトフ まゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ウィンナーごはん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャペツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal 21.3g 2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ こはん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal 22.2g 2.4g
きいる	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマえのきたけ はくさいキムチ 585 kcal :22.1g:2.4g	ではんマカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal :29,1g:1.6g 21 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ 磯マヨ和え でいる数とたまごの中華スープ ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ こまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal :26,1g:2.3g	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン サールフカレーパンの具ポテトサラダポトフ こしん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21,3g::2,6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ にはん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ
まいる ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	セルフキンパ 。。。。 (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ 585 kcal 22.1g 2.4g 27	ではんマカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ 磯マヨ和え 仙台麩とたまごの中華スープ ぎゅうにゅう とりにく ハム たまこ わかめ こはん かたくりここまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal :26.1g:2.3g 28 ごはん	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン でも カレーパンの具ポテトサラダポトフ こはん じゃがいも さつまいもにんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g 30 こはん ありょう	にはん じゃがいも にんじん ビーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21.3g:2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ ごはん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal :22.2g:2.4g
きいる 栄養 こんだて あき 学 こ	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマえのきたけ はくさいキムチ 585 kcal :22.1g:2.4g	ではんマカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal :29,1g:1.6g 21 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ 磯マヨ和え でいる数とたまごの中華スープ ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ こまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal :26,1g:2.3g	たいしん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん (78 kcal !26.3g !2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン サールフカレーパンの具ポテトサラダポトフ こしん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g	にはん じゃがいも にんじん ビーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal :21.3g:2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ ごはん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal :22.2g:2.4g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
きいる 栄養 こんだて かきいる 栄養 こん	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ 585 kcal 22.1g 2.4g 27 中華丼 ぎょうざ2こ	ではん マカロニ じゃがいも にんじん にんじん に表記ぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal ! 29.1g : 1.6g 21 ではん でものものもみじ焼き ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でものものもみじ焼き ではん ではた ではん ではん ではない ではない	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal !26.3g !2.0g 22 わくわくメニューセルフおにぎり (わかめごはん・のり) ストックサラダ 欠き出し豚汁 「魚肉ソーセージ・花みかん きゅうにゅう ソーセージ ふたにく とうふ ツナ	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャペツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン でも カー カーパンの具ポテトサラダポトフ まゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ワインナーにはん じゃがいも さつまいもにんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベッ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g 30 ごはん 味付けのり	Cith じゃがいも にんじん ピーマン 定まねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal 21,3g 2.6g 24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え たぬき汁
きがる 栄 こんだて あき 学 こんだ	セルフキンパ 。。。。 (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ 585 kcal 22.1g 2.4g 27	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ではん 乳肉のゆかり揚げ () ではん かまとたまごの中華スープ () ではん かたくりここまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal :26.1g:2.3g 28 ではん さわらのもみじ焼き カリフラワーのごま和え	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal !26.3g !2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 報 セルフカレーパンの具ポテトサラダポトフ まゅうじゅう ぶたく だいす ハム ウィンナーごはん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g 30 ごはん 味付けのり 厚揚げと豚肉の塩麹炒め	にはん じゃがいも にんじん ビーマン 定まねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g:2.6g 24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ にはん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごほう ねぎ 584 kcal 22.2g:2.4g メロウィンとんだて かいだりっぱりーネタージュ ハロウィンゼリー
きいる 栄養 こんだて かきいる 栄養 こん	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ 585 kcal 22.1g 2.4g 27 で中華丼 ぎょうざ2こ	ではん マカロニ じゃがいも にんじん にんじん に表記ぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal ! 29.1g : 1.6g 21 ではん でものものもみじ焼き ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でものものもみじ焼き ではん ではた ではん ではん ではない ではない	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal !26.3g !2.0g 22 わくわくメニューセルフおにぎり (わかめごはん・のり) ストックサラダ 欠き出し豚汁 「魚肉ソーセージ・花みかん きゅうにゅう ソーセージ ふたにく とうふ ツナ	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャペツ きゅうり ねぎえのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン でも カー カーパンの具ポテトサラダポトフ まゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ワインナーにはん じゃがいも さつまいもにんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベッ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g 30 ごはん 味付けのり	にはん じゃがいも にんじん ビーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal 21.3g 2.6g 24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ にはん こま こまつな にんじん もやし だいこん ごほう ねぎ 584 kcal 22.2g 2.4g 31 ハロウィンとんだて かぼちゃのボタージュ ハロウィンとんだす。 カドラウィンでゅうにゅう
き	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら にまねぎ えのきたけ よくさいキムチ 385 kcal :22.1g:2.4g 27 中華丼 ぶようざ2こ わかめのさっぱり和え	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ではん 乳肉のゆかり揚げ 機マヨ和え 心合麩とたまごの中華スープ きゅうにゅう とりにく ハム たまこ わかめ こはん かたくりここまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal :26.1g:2.3g 28 ではん さわらのもみじ焼き カリフラワーのごま和え 豆腐ときのこのくず煮	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal !26.3g !2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 報 セルフカレーパンの具ポテトサラダポトフ まゅうじゅう ぶたく だいす ハム ウィンナーごはん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g 30 ごはん 味付けのり 厚揚げと豚肉の塩麹炒め	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g:2.6g 24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ にはん こま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal 22.2g:2.4g 31 ハロウィンとんだて かぼちゃのボタージュ ハロウィンとがになった。 プー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェ
きが 一	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ 585 kcal 22.1g 2.4g 27 で中華丼 ぎょうざ2こ	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ 磯マヨ和え 仙台麩とたまごの中華スープ きゅうにゅう とりにく ハム たまこ わかめ ごはん かたくりここまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal :26.1g:2.3g 28 ごはん さわらのもみ じ焼き カリフラワーのごま和え 豆腐ときのこのくず煮 ぎゅうにゅう さわら ハム とうふ ぶたにくこはん ごま	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 引 セルフカレーパンの具 ポテトサラダ ポトフ きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ウィンナーごはん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g 30 ごはん またづけのり 厚揚げと豚肉の塩麹炒め き乳団子汁 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のりこはん じゃがいも	にはん じゃがいも にんじん ビーマン 定まねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g 2.6g 24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ ではん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal 22.2g 2.4g 31
きいる 栄 こんだて かきいる 栄 こんだて あきいる	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく こはん トック にんじん こまつな にら にまねぎ えのきたけ メンマえのきたけ はくさいキムチ 585 kcal !22.1g!2.4g 27 中華丼 ぎょうざ2こ わかめのさっぱり和え	ではん マカロニ じゃがいもにんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal ::29,1g::1.6g 21 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ 磯マヨ和え 仙台麩とたまごの中華スープ きゅうにゅう とりにく ハム たまこ わかめ こはん かたくりここまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal ::26,1g::2.3g 28 ごはん さわらのもみじ焼き カリフラワーのごま和え ・ こう	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal !26.3g !2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g 2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン でも カンカレーパンの具 ポテトサラダ ポトフ きゅうじゅう ぶたにく だいす ハム ウィンナーごはん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうりキャベツ セロリー 618 kcal :24.4g 3.0g 30 ごはん 様けけのり を見ましている いましている まりましている おりましている おりましている まりましている まりまりまりまりまりましている まりましている まりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまり	にはん じゃがいも にんじん ビーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal 21.3g 2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ ではん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal 22.2g 2.4g 31 ハロウィンこんだて かいぼうやのボタージュートがぼちゃのボタージュートのブイスシートのブイスシートのブライスシーのブライスカーのブライスカーのブライスカーのブライスシーのブライスカーのブライ
きいる 栄 こんだて かきいる 栄 こんだて あきいる	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ではん トック にんじん こまつな にら たまねぎ えのきたけ メンマえのきたけ はくさいキムチ 585 kcal !22.1g!2.4g 27 中華丼 ぎょうざ2こ わかめのさっぱり和え ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナごはん にんじん まャベツ たまねぎ もやし	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじコーン きぬさや 639 kcal !29.1g:1.6g 21 ではん 類に のゆかり揚げ 機マヨ和え がからとたまごの中華スープ きゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ こはん かたくりここまつな もやし たまねぎ ゆかり 640 kcal !26.1g:2.3g 28 ではん さわらのもみじ焼きカリフラワーのごま和えらこはん さわらのもみじ焼きカリフラワーのごま和えらころ とうにゅう さりら ハム とうふ ぶたにく こはん ごま にんじん ほうれんそうカリフラワー きゅうり キャベツ	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャペツ ももし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g:2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 引 セルフカレーパンの具 ポテトサラダ ポトフ きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ウィンナーごはん じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g:3.0g 30 ごはん 歩い付けのり 厚揚げと豚肉の塩麹炒め き 乳団子汁 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のりこはん じゃがいも にんじん キャベツ だいこん ねぎ	にはん じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリーなし 599 kcal :21.3g:2.6g 24 ごはん さめの電田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ にはん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal :22.2g:2.4g 31 ハロウィンこんだて かけぼちゃのポターシュ ハロウィンゼリー ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン にはん
きいる 栄 こんだて かきいる 栄 こんだて あきいる	セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの臭) トック入りキムチスープ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん トック にんじん こまつな にら にまねぎ えのきたけ メンマえのきたけ はくさいキムチ 585 kcal 22.1g 2.4g 27 ついます ではん であっているのさっぱり和え	ではん マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや 639 kcal :29.1g:1.6g 21 ごはん	5ゅうかめん にら にんじん こまつな キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん 678 kcal 26.3g 2.0g 22	きゅうにゅう さば とうふ わかめ こはん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ 581 kcal :24.4g 2.2g 23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン 引 セルフカレーパンの具 ポテトサラダ ポトフ だいまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g 3.0g 30 こはん 味付けのり を見がしている ではん じゃがいも さつまいち にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー 618 kcal :24.4g 3.0g 30 ごはん また でけている ではん じゃがいち この こだにく あつあげ のり こばん じゃがいち にんじん キャベツ だいこん ねぎこぼう	にはん じゃがいも にんじん ビーマン たまねぎ マッシュリーム キャペッ たまねぎ セロリー なし 599 kcal :21.3g:2.6g 24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁 ぎゅうにゅう さめ さつまあげ ではん ごま こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 584 kcal :22.2g:2.4g 31