月 献立表(こんだてひょう) **四**. 岬町教育委員会 神町立学校給食センター 材料名(ざいりょう名) 献立名 ď こんだてめい 献立名 * 黄色のグループ | 緑色のグループ * 黄色のグループ | 緑色のグループ その他 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 4 10 パン(小) ご飯 (火) (月) 豚肉 スパゲティ 秋野菜の 豚肉 和風 玉ねぎ、人参 コンソメ さつまいも 玉ねぎ スパゲティ サラダ流 **着ピーマン** 淡口しょうゆ カレー カレールウ ごぼう 人参 キャベツ 塩、こしょう ※アレルゲンフリー サラダ流 濃゚ロしょうゆ れんこん しめじ きざみのり きざみのり 塩、こしょう こまツナ コーンサラダ ツナ エッグケア きゅうり ドレッシング コーン、きゅうり サラダ 人参 ゴマ ※節なし、別付け キャベツ ※節なし、和えています 小松菜 ドレッシング 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 5 11 鶏ご飯 鶏肉 ごぼう、人参 淡口しょうゆ、塩 パン (水) 混合節エキス (火) 食用食物油脂 しいたけ クラムチャウダー あさり じゃがいも 人参 シチュールウ 玉ねぎ (小麦、さば、大豆) ベーコン 人参、玉ねぎ 削り節、昆布 具だくさん 豚肉 パセリ ※アレルゲンフリー みそ汁 大根、白菜 赤みそ サラダ淄 百みそ 膏ねぎ 鶏肉の 1100 砂糖 玉ねぎ 塩、こしょう、酢、酒 チリソース炒め れんこんの エビ 片葉粉 れんこん 塩、こしょう サラダ流 トウバンジャン ブロッコリー 落とし揚げ 豆腐 ごま薀 玉ねぎ 人参、生姜 ケチャップ、コンソメ 米油 人参 濃口しょうゆ 三度豆 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 6 12 パン ご飯 (木) ミネストローネ (水) ベーコン サラダ流 キャベツ コンソメ わかめの 豚肉、わかめ 人参 削り節、昆布 白菜 人参、玉ねぎ 豆腐 マカロニ 塩、こしょう みそ汁 玉ねぎ 鶏ガラ 添みそ パセリ 生姜 白みそ ケチャップ 単学 人参 鶏肉 トマト缶 筑前煮 ウスターソース こんにゃく、みりん ガリバタチキン 鶏肉 しめじ 塩、こしょう 棒天ぷら サラダ流 ごぼう 濃口しょうゆ 砂糖 玉ねぎ 酒、みりん 淡口しょうゆ バター たけのこ 三度豆 にんにく 濃口しょうゆ 削り節、昆布 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 7 13 ご飯 パン パン (金) 春雨 関東煮 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく (木) 春雨スープ ベーコン ちんげんさい |難ガラ 三度豆 棒天ぷら 砂糖 コーン、玉ねぎ 塩、こしょう 濃ロしょうゆ 厚揚げ 人参 大根 みりん 淡口しょうゆ 削り節、昆布 コンソメ い きゅうりの わかめ 砂糖 きゅうり 酢 白身魚のフライホキ 小麦粉、パン粉 塩、こしょう い 酢の物 米油 淡口しょうゆ (ホキ) 歯 ブロッコリー 野菜と雑穀の 煎り光・ひえ 青菜・モロヘイヤ 塩 ブロッコリー **ത** かむふりかけ 砂糖・じゃがいもトマト・かぼちゃ 削り節・昆布 タルタルソース タルタルソース H でんぷん・キヌア とうもろこし ※節なし、別付け 牛乳 牛乳 むし歯や歯周病など、口の中に病気がある 14 ご飯 た もの と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、 えいよう きゅうしゅう (金) かきたま汁 **着ねぎ** 削り節、昆布 栄養も吸収されにくくなってしまいます。 がつようか 11月8日は「いい歯の日」です。健康な"いい歯"を保ち、食 鶏肉 えのき 淡口しょうゆ ぃゕ 事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。 人参、玉ねぎ 塩、みりん 昆 よくかんで おやつは時間や 甘い物は カルシウムを 食べた後は 食べよう 量を決めて とり過ぎない 多く含む食べ物 歯をみがこう 布 砂糖 生姜 豚肉の 豚肉 食べよう ようにしよう をとろう **の** 生姜炒め サラダ薀 玉ねぎ 濃口しょうゆ **S** \blacksquare_{v} **着ピーマン** 赤ピーマン たんぱく質 マグネシウム 鉄 ビタミンA 食物繊維 エネルギー 脂肪 ナトリウム カルシウム ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 小学生 (%) ズ*ル キラヒラ リカタ 食塩相当量 (UgRAE (mg) (mg 摂散エネルギー 摂取エネルギー 650 2未満 350 50 3 200 0.4 0.4 25 学校給食摂取基準 4.5以上 Ø13~20% **Ø 20 ~ 30 %** 299 69 0.5 0.5 24 4.3 15 30 2 2.5 191 月平均栄養量 611

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	u H	こんだてめい	材料名(ざいりょう名)				Ъ	こんだてめい	(でいりょう名)			
17	_ н	献立名		黄色のグループ	緑色のグループ	その他	Н	献立名		黄色のグループ	緑色のグループ	その他
(月) 中華スープ かかの 対策			牛乳						牛乳			
関係子の		+ + 2 +		米			th.	·				
大き コンノム 大き カンノム 大き カンノム 大き カンノム 大き カンノム カン 大き カンノム カン	(月)	中華スープ					(火)	ミートボールの	豚肉			塩、こしょう
大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き			豆腐			淡口しょうゆ		コンソメ煮	鶏肉	砂糖		
野田子の 前角										じゃがいも		淡口しょうゆ
計画的の 別所				<u></u>	玉ねぎ、生姜	塩、こしょう						
18		肉団子の	豚肉		玉ねぎ	塩、こしょう		せとうち	ツナ	砂糖	キャベツ、人参	酢
株式 18		甘酢炒め	鶏肉	砂糖、米油	青ピーマン	濃口しょうゆ		さっぱりサラダ	ちりめんじゃこ	エッグケア	ほうれん草	塩
年載 年報 年報 パン				サラダ油	赤ピーマン	酢				•	•	
18		M. S S			たけのこ			W. S S		こは、えび・かにフ	が混ざる漁法で捕	獲しています。
(火) 日本ときのこの 影响		牛乳	牛乳	_		ļ 			牛乳		 	
大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学	18			パン			altra v	ご飯		来	ļ	
特社を	(火)	白菜ときのこの	豚肉			淡口しょうゆ	(水)	きのこ汁			しめじ	削り節、昆布
		スープ				鶏ガラ						
議画の						塩、こしょう						
頂面の 東向 東山 東山 東山 東山 東山 東山 東山						コンソメ			白みそ		人参、青ねぎ	
マーマレード機会 フロッコリー フボー 文章 スペーマルド 大皇 京田上さかゆ 大皇 大皇 大皇 大皇 大皇 大皇 大皇 大				_	生姜	みりん		アジの	アジ			
19		鶏肉の	鶏肉			塩、こしょう		南蛮漬け		米油	人参	
19		マーマレード焼き				マーマレード				砂糖		酢
千乳 千乳 東 千乳 東 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の						酒、濃口しょうゆ						
19					ブロッコリー							
(水) けんちん計 癌肉 度割け		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
原稿け 大根 前り飾 昆布 シチュー ハヤシフレーク 玉ねぎ ウスターソース ボロレラウウ ヤラダ ボロレラウク ヤマ 大春 横辺しようゆ 木木ベツ 東京 大春 大春 大春 カラどん 東京 大春 カラどん 東京 大春 カラどん 東京 大春 カラどん 東京 大春 カリん カラどん 東京 大春 カラどん 東京 大春 カリん カリん カリん カラどん 東京 大春 カリん カルト	19	ご飯		米			27	パン	<u> </u>	パン		
大多	(水)	けんちん洋	鶏肉		ごぼう	こんにゃく	(木)	チキンとトマトの	鶏肉	じゃがいも	人参	ケチャップ
# 行います			厚揚げ		大根	削り節、昆布		シチュー		ハヤシフレーク	玉ねぎ	ウスターソース
さんまの簡素 サンマ 砂糖 生美 角切り度布 渡口しようゆ 作車 千年 千里 千里 千里 千里 千里 千里 千里					人参	淡口しょうゆ				※アレルゲンフリー	マッシュルーム	濃口しょうゆ
さんまの簡素 サンマ 砂糖 生姜 角切り匿布 擦白しょうゆ 旅 着 ドレッシング 不乳 年乳 年乳 年乳 イン パン パン パン パン 28 ご飯(小) 采物なし、別付け 日本 第一日 大参 前り魚・西本 カラどん 原内 大参 前り魚・西本 カラどん 原内 大参 前り魚・西本 カリム、 カラどん 原内 大参 カリム、 カラどん 日菜 ※「ロしょうゆ 生素 カランター 大参 カリム、 カラどん 日菜 ※「ロしょうゆ 上番 カラシカ 大参 カリム、 カリム、 カラどん 東京 大参 カリム、 カラどん 日菜 ※「ロしょうゆ 上番 カラシカ 大参 カリム、 カリム、 カリム、 カリム、 カリム、 カリム、 カリム、 カリム、 カリム、 カリム カリム、 カリム、 カリム カリム、 カリム					着ねぎ	濃口しょうゆ				サラダ流	トマト帝	塩、こしょう
(金) カリハ カリ						みりん、酒		ひじきと海藻の	ひじき		キャベツ	昆布
# 通		さんまの筒煮	サンマ	砂糖	生姜	角切り昆布		サラダ	茎わかめ		コーン	
7ドウゼリー(Fa) 砂糖 ブドウ東汁 ドレッシング ※極なし、頭付け 年乳 年乳 年乳 年乳 年乳 イ乳 イ乳 イ乳						濃口しょうゆ					人参	
在乳 年乳 年乳 年乳 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日						酢、酒		和風		ドレッシング		
20		ブドウゼリー(Fe)		砂糖	ブドウ果汁			ドレッシング		※節なし、別付け		
(本) チキンポトフ 鶏肉 じゃかいも 玉ねぎ 鶏ガラ 人参 塩、こしょう キャベツ コンソメ ブロッコリー 淡口しょうゆ 主ねぎ 青わぎ 悪口しょうゆ エねぎ 青わぎ 悪口しょうゆ アチャップ フランク 増加 えのき ボロー・マカロニ ナポリタン フランク 塩 エねぎ ケチャップ アスターソース 青ビーマン 塩 「一本 カリム		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
日本	20	パン		パン			28	ご飯(小)		米		
# ヤベツ コンソメ ブロッコリー 漢ロしょうゆ きんぴら サラダ油 人参 みりん、酒 でカロニ ナポリタン フランク 「人参 ウスターソース 情ピーマン 塩 「田本 「大参 」 スターソース 「田東」というと何を思い浮かべまか? 「東 」 みそけ、おかずの周ふ合わせで、 まれまざ 。 カリん 第 「東京 」 まねぎ 。 カリん 第 「東京 」 スターソース 「田東」というと何を思い浮かべまか? 「東 」 みそけ、おかずの周ふ合わせで、 まれまざ 。 カリん 第 「大参 」 スタースタイルの変化によって、海線に伝わる悪に料理やけ事者などの活動のなどがあった。 カリカー 大きに変 まっとのよう できゅう この	(木)	チキンポトフ	鶏肉	じゃがいも	^{たま} ねぎ	鶏ガラ	(金)	肉うどん	豚肉		人参	削り節、昆布、みりん
プロッコリー 生生姜 フランク フランク 大参 ファンカー 大学 フランク 大参 ファンカー 大学 大学 ファンカー ファンカー 大学 ファンカー ファン・カー ファンカー ファン・カー ファンカー					人参	塩、こしょう			うどん		白菜	淡口しょうゆ
生姜 さんぴら サラダ油 入参 カリん、酒 ボロレンラゆ カリん、酒 ボロレンラゆ カリん、酒 ボロレンラゆ カリん、酒 ボロレンラゆ カリん、酒 ボロレンラゆ カリん、酒 ボロレンラゆ ボイナップル (生) エ					キャベツ	コンソメ					** 玉ねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ
マカロニ					ブロッコリー	淡口しょうゆ		ごぼうの		砂糖	ごぼう	こんにゃく
ナポリタン フランク 人参					生姜			きんぴら		サラダ流	人参	みりん、酒
ナポリタン フランク 人参		マカロニ	マカロニ	サラダ油	玉ねぎ	ケチャップ						濃口しょうゆ
1		ナポリタン	フランク		人参	ウスターソース		パイナップル			パイナップル	
4乳					着ピーマン	塩		(生)				
(金) すまし汁 鶏肉		牛乳	牛乳	<u> </u>			に ほん じ	でんとうでも	Lac isih tr	わ しょく	- pr + - >	
第つくねの 鶏ミンチ サラダ油 枝豆 塩塩 塩塩	21	ご飯		光			口华人	「四国派的」	の良义に		し机しせつ	
第つくねの 鶏ミンチ サラダ油 枝豆 塩塩 塩塩	(釜)	ı+ z	鶏肉		えのき	淡口しょうゆ	「和食」と	いうと何を思い浮かべま	すか? ご飯・みそ	汁・おかずの組み合	わせや、	
第つくねの 鶏ミンチ サラダ油 枝豆 塩塩 塩塩			豆腐		人参		すし、そば、 せん。また、	っとん、天ぷら、おでん ラーメンやカレーといっ	レなどの料理を思い》 がいこく った外国から伝わって	デかべる人もいるかも ^{ワょラ p} た料理も、アレンジカ	らしれま ぐっ が加えら	
第つくねの 鶏ミンチ サラダ油 枝豆 塩塩 塩塩	_		焼き蒲鉾		玉ねぎ	削り節、昆布	れて日本独自	りょうりはってんがある。	いこくじんかんこうきゃく にん 外国人観光客にも人 ちいき つた	き 気のグルメとなってい きょうどりょうり ぎょうじしょ	います。	(んか うしな
第つくねの 鶏ミンチ サラダ油 枝豆 塩塩 塩塩				<u></u>	青ねぎ		一方で、5 あり、その母	ライフスタイルの変化に I c けいしょう かだい R護・継承が課題となっ	よって、地域に伝わ ています。そのよう	る郷土料理や行事食 ^{はいけい} な背景から、2013年	はなどの伝統的な食う たいなく にほんじん に「和食;日本人の	て化が失われつつ でんとうてき しょくぶんか 伝統的な食文化!
の	一个	鶏つくねの	鶏ミンチ	サラダ油	枝豆	塩	がユネスコ魚 せいしん たいげん	Sithusiん かいさん とうろく 無形文化遺産へ登録され しょく かん しゃかいてきか	りょうり いました。これは料理 いんしゅう い	としての和食だけて b とくちょう	でなく、「自然の尊重	という日本人の
サヤベツの ゆかり着え はかり かり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できま	人 人	照り焼き	ひじき	片栗粉	人参	濃口しょうゆ	精神を体現し	」た食に関する 社会的' ■ん しょくぶん か たい t	慣習」のことで、以	トの4つがその特徴と	として挙げられている	ます。
キャベツの				砂糖	ጜねぎ	酒、みりん	Liko # ##	本の食文化を大り	刃にするために			♦ ♦ ♦ ♦
ゆかり着え しょう さま」を心を込めて言いま しょう や行事食を味わってみ しょう しょう ましょう	"	キャベツの		T				ž.	ころ こ い		ぎょう じ しょく	あじ
		_					しょう		心を込めて言いま	しょう		を味わってみ
									10.15, E		2025	
										Jan .		