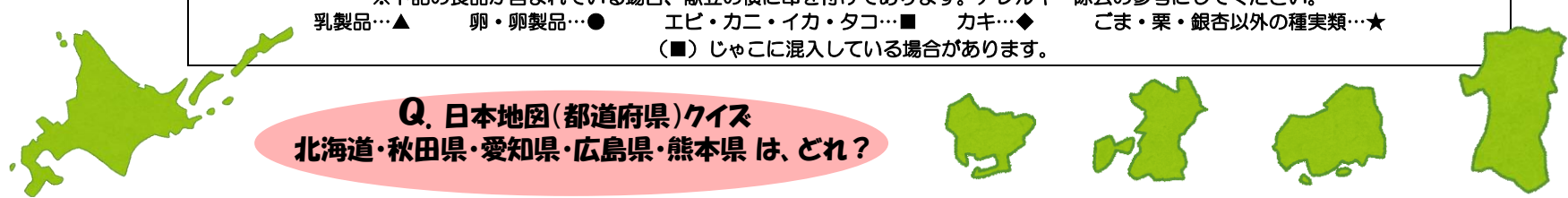




日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						血や肉のもとになるもの あか	熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
10	月					成人の日			
11	火		麦ごはん	▲	・オムレツ● ・にらのごま和え ・カレーライス▲	ぎゅうにゅう 牛乳▲ ぶたにく 豚肉 オムレツ●	むぎ 麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ▲ 白ごま	たま 玉ねぎ 人参 きゃべつ にら しょうが 生姜	642 kcal 20.8 g 18.2 g
12	水		ごはん	▲	・ふくらぎのたれがけ ・煮豆 ・高岡野菜と団子のあったか汁	ぎゅうにゅう 牛乳▲ ふくらぎ 金時豆 味噌	ごはん でんぷん 油 砂糖 里いも 白玉団子	しょうが 人参 はくさい 白菜 ねぎ	719 kcal 26.6 g 16.6 g
13	木		食パン▲	▲	・鶏肉と大豆の揚げがらめ ・ブロッコリーサラダ ・ビーフンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳▲ ぶたにく 豚肉 大豆 ベーコン	しよく 食パン▲ でんぷん 油	しょうが 人参 しょうが 生姜 はくさい 白菜 しめじ ねぎ	628 kcal 26.9 g 25.8 g
14	金		ごはん	▲	・いかと里いもの柚子味噌がらめ■ ・青菜ときゃべつのコーンとえ ・なめこと豆腐の清汁	ぎゅうにゅう 牛乳▲ いか■ 味噌 絹ごし豆腐 わかめ	ごはん 里いも でんぷん 油 砂糖 てまり麩	ゆず 小松菜 きゃべつ コーン なめこ ねぎ	650 kcal 22.3 g 16.3 g
17	月		ごはん	▲	・高岡野菜のメンチカツ ・ほうれん草と白菜の浸し ・卵とにらの味噌汁●	ぎゅうにゅう 牛乳▲ 高岡野菜のメンチカツ たまご 卵● 絹ごし豆腐 味噌	ごはん 油 でんぷん	ほうれん草 白菜 人参 にら たまご 玉ねぎ 生椎茸	667 kcal 26.0 g 22.4 g
18	火		1/2 コッペ パン▲	▲	・ししゃもフリッター ・かぶの柚子サラダ ・ソフト麺の肉味噌がけ	ぎゅうにゅう 牛乳▲ ししゃもフリッター ぶたにく 豚肉 大豆 赤味噌	1/2コッペパン▲ 油 砂糖 ソフト麺 でんぷん	かぶ 胡瓜 人参 ゆず 柚子 ねぎ 生姜 ほし 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	707 kcal 28.8 g 25.3 g
19	水	高岡 食19并 献立	ごはん	▲	・白菜たっぷり豚キムチ丼◆ ・えびシューマイ●■ ・わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳▲ ぶたにく 豚肉 オイスターソース◆ きぬ 絹ごし豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 白ごま でんぷん	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 生椎茸 白菜 にら しめじ ねぎ	631 kcal 26.0 g 18.1 g
20	木		米粉パン▲	▲	・栗ごもり卵● ・フルーツ和え ・ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳▲ たまご 卵● ベーコン とりにく 鶏肉 大豆	ごはん 米粉パン▲ じゃがいも マカロニ 油 砂糖	りんご・みかん・パイン缶 レーズン きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ トマト いんげん	658 kcal 24.3 g 19.3 g
21	金		ごはん	▲	・鯖の豆板焼き ・青菜のごま和え ・おでん	ぎゅうにゅう 牛乳▲ さば 鯖 あつあ 厚揚げ	ごはん 白ごま 里いも こんにゃく 砂糖	しょうが 人参 ほうれん草 きゃべつ だいこん 大根 人参	707 kcal 29.1 g 21.2 g
24	月	給食週間 秋田県	ごはん	▲	・はたはたのフライ ・いぶりがっこ風和え物 ・きりたんぼ汁 ・米粉のりんごタルト	ぎゅうにゅう 牛乳▲ はたはたのフライ とりにく 鶏肉	ごはん 油 しらたき きりたんぼ とりにく 米粉のりんごタルト	小松菜 白菜 切り干し大根 ごぼう 人参 まいたけ 水菜 ねぎ	694 kcal 24.5 g 17.8 g
25	火	給食週間 北海道	昆布パン▲	▲	・鮭の味噌マヨネーズ焼き● ・コーンポテト ・旭川醤油ラーメン ・牛乳プリン▲	ぎゅうにゅう 牛乳▲ さけ 味噌 焼き豚 ぎゅうにゅう 牛乳プリン▲	ごはん 油 昆布パン▲ マヨネーズ● じゃがいも ほし 干し中華麺 油	コーン パセリ 人参 玉ねぎ きゃべつ メンマ ねぎ	585 kcal 29.4 g 18.3 g
26	水	給食週間 愛知県	ごはん	▲	・味噌カツ● ・きゃべつとブロッコリーのごま和え ・おとしこし	ぎゅうにゅう 牛乳▲ ぶたにく 豚肉 卵● 赤味噌 や 焼きかまぼこ 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白ごま 里いも	きゃべつ ブロッコリー だいこん 大根 人参	711 kcal 31.9 g 21.5 g
27	木	給食週間 広島県	もぶり ごはん(■)	▲	・鯛のみぞれ煮 ・広島レモンドレッシングサラダ ・呉の肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳▲ 油揚げ ちりめんじゃこ(■) いわし 鯛のみぞれ煮 牛肉	しょうゆごはん 油 砂糖 じゃがいも しらたき	人参 ごぼう きゃべつ きゅうり 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン たまご 玉ねぎ いんげん	615 kcal 23.5 g 18.5 g
28	金	給食週間 熊本県	ごはん	▲	・フライ餃子▲ ・カリフラワーの生姜和え ・タイピーエン●■ ・いちごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳▲ フライ餃子▲ ぶたにく 豚肉 うずら卵● えび■ いか■	ごはん 油 白ごま はるさめ いちごゼリー	カリフラワー 人参 胡瓜 しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ ほし 干し椎茸 黒きくらげ ねぎ	660 kcal 20.9 g 19.3 g
31	月		ごはん	▲	・揚げ出し豆腐のごまだれがけ ・お酢合い ・野菜の旨煮	ぎゅうにゅう 牛乳▲ あげ 揚げ出し豆腐 油揚げ ひじき 鶏肉	ごはん 油 砂糖 しろ 白ごま でんぷん じゃがいも こんにゃく	だいこん 大根 人参 なまいたけ 生椎茸 たけのこ	635 kcal 23.5 g 16.8 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。
 乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★
 (■) じゃこに混入している場合があります。



Q. 日本地図(都道府県)クイズ
北海道・秋田県・愛知県・広島県・熊本県 は、どれ？