



8~9月



予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和5(2023)年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																																																				
<p><世界の料理> 1年社会科とのコラボ献立として、今月はアフリカ・ブラジル等の料理が出ます。今後もいろいろな教科とのコラボ献立を出そうと計画しています。お楽しみに。</p> <p>表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 塩分 g 下の段の数字 たんぱく質 g →</p> <table border="1"> <tr> <td>体をつくる</td> <td>体の調子を整える</td> <td>熱や力になる</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> </tr> <tr> <td>肉魚卵豆</td> <td>牛乳小魚</td> <td>緑黄色野菜</td> </tr> <tr> <td></td> <td>海苔</td> <td>その他の野菜・果物</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>米麦芋</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>油脂</td> </tr> </table>	体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	無機質	ビタミン	1群	2群	3群	肉魚卵豆	牛乳小魚	緑黄色野菜		海苔	その他の野菜・果物			米麦芋			砂糖			油脂	<p>今月の行事食 ①防災の日(1日)α化米を食べ今年災害の多かった石川県の献立「江戸っ子煮・金時草のごま和え」です。 ②重陽の節句(9日⇒11日)菊の花のご飯を炊きます。 ③お彼岸(20日~26日)ずんだとごまのおはぎを20日に作ります。 ④十五夜献立(29日)手作りのみたらし団子を作るので少なめご飯でセルフおにぎり作りチャレンジします。 ←塩分が少ない日に減らソルトマークをつけました。</p>	<p>30日 ビタミンたっぷり 梨 冬瓜入り 麦ごはん</p> <p>736kcal 30.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ゴーヤ</td> <td>精白米</td> <td>油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>しょうが</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td></td> <td>とうがん</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	ゴーヤ	精白米	油	みそ			しょうが	三温糖	ごま油	たまご			にんにく	三温糖		油揚げ			とうがん	じゃがいも		<p>31日 夏のハンパ多 梨 冬瓜入り 麦ごはん</p> <p>836kcal 塩分 2.2g</p> <p>野菜の日献立</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>かえり煮干し</td> <td>トマト</td> <td>たまねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>かぼちゃ</td> <td>じゃがいも</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>スズキニ</td> <td>クラニュー糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>みかん缶</td> <td>和製生レモン</td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	米油	大豆	かえり煮干し	トマト	たまねぎ	三温糖	ごま			かぼちゃ	じゃがいも	じゃがいも					スズキニ	クラニュー糖					みかん缶	和製生レモン		<p>1日 金時草入り ししもの 青のり天ぷら</p> <p>789kcal 塩分 2.1g</p> <p>防災の日献立・石川県郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>牛もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たけのこ</td> <td>α化米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>わかめ</td> <td>金時草</td> <td>もやし</td> <td>三温糖</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td>昆布</td> <td>小松菜</td> <td>ししもの</td> <td>でんぶ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>青のり</td> <td></td> <td></td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> </table>	牛もも肉	牛乳	にんじん	たけのこ	α化米	米油	大豆	わかめ	金時草	もやし	三温糖	ごま	高野豆腐	昆布	小松菜	ししもの	でんぶ			青のり			薄力粉																																																																															
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる																																																																																																																																																																																						
たんぱく質	無機質	ビタミン																																																																																																																																																																																						
1群	2群	3群																																																																																																																																																																																						
肉魚卵豆	牛乳小魚	緑黄色野菜																																																																																																																																																																																						
	海苔	その他の野菜・果物																																																																																																																																																																																						
		米麦芋																																																																																																																																																																																						
		砂糖																																																																																																																																																																																						
		油脂																																																																																																																																																																																						
豚ひき肉	牛乳	にんじん	ゴーヤ	精白米	油																																																																																																																																																																																			
みそ			しょうが	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																																			
たまご			にんにく	三温糖																																																																																																																																																																																				
油揚げ			とうがん	じゃがいも																																																																																																																																																																																				
豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	米油																																																																																																																																																																																			
大豆	かえり煮干し	トマト	たまねぎ	三温糖	ごま																																																																																																																																																																																			
		かぼちゃ	じゃがいも	じゃがいも																																																																																																																																																																																				
			スズキニ	クラニュー糖																																																																																																																																																																																				
			みかん缶	和製生レモン																																																																																																																																																																																				
牛もも肉	牛乳	にんじん	たけのこ	α化米	米油																																																																																																																																																																																			
大豆	わかめ	金時草	もやし	三温糖	ごま																																																																																																																																																																																			
高野豆腐	昆布	小松菜	ししもの	でんぶ																																																																																																																																																																																				
	青のり			薄力粉																																																																																																																																																																																				
<p>4日 夏のハンパ多 手作り 鴨の刺身</p> <p>638kcal 27.9g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>米</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>のり</td> <td></td> <td>みょうろ</td> <td>白砂糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>ひよこ豆</td> <td>ひじき</td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>おから</td> <td>わかめ</td> <td></td> <td>手し椎茸</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td></td> <td>えのきだけ</td> <td>でんぶ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>レタス</td> <td></td> </tr> </table>	鶏ひき肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	ごま油	豆腐	のり		みょうろ	白砂糖	米油	ひよこ豆	ひじき		きゅうり	三温糖		おから	わかめ		手し椎茸	上白糖		たまご			えのきだけ	でんぶ					ねぎ	レタス		<p>5日 ひまわりのフリッター 手作り 鴨の刺身</p> <p>631kcal 26.2g</p> <p>沖縄料理</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>小町竹輪</td> <td>ひじき</td> <td>万能ねぎ</td> <td>干し椎茸</td> <td>上白糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>チーズ</td> <td></td> <td>ゴーヤ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>もずく</td> <td></td> <td>もやし</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	米油	小町竹輪	ひじき	万能ねぎ	干し椎茸	上白糖	ごま油	豚もも肉	チーズ		ゴーヤ	薄力粉			もずく		もやし			<p>6日 シヤイン マスカット1つぽ 手作り 鴨の刺身</p> <p>841kcal 30.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>ハセリ</td> <td>生薑</td> <td>パン</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>肉</td> <td>チーズ</td> <td>にんじん</td> <td>なす</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td>のり</td> <td>トマト</td> <td>たまねぎ</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> <td>パン粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>スズキニ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>マスカット</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	ハセリ	生薑	パン	米油	肉	チーズ	にんじん	なす	薄力粉		ウィンナー	のり	トマト	たまねぎ	じゃがいも					にんにく	パン粉					きゅうり						スズキニ						マスカット			<p>7日 おろしうどん ミニ トマト 赤い玉子の 天ぷら</p> <p>688kcal 35.0g</p> <p>お話給食</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>トマト</td> <td>にんにく</td> <td>スパゲティ</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td>チーズ</td> <td>にんじん</td> <td>なす</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>のり</td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>れんこん</td> <td>白ごま</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>枝豆</td> <td>バター</td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	トマト	にんにく	スパゲティ	米油	鶏むね肉	チーズ	にんじん	なす	三温糖			のり		ごぼう	上白糖					れんこん	白ごま					枝豆	バター		<p>8日 チャカラカ(南アフリカ) ショコラアイス(アイス) 4人キヤ</p> <p>613kcal 28.5g</p> <p>アフリカ料理</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td></td> <td>赤ピーマン</td> <td>にんにく</td> <td>三温糖</td> <td>バター</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td>トマト</td> <td>たまねぎ</td> <td>でんぶ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>モロヘイヤ</td> <td>きゅうり</td> <td>きゃべつ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ピーマン</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	米油	鶏むね肉		赤ピーマン	にんにく	三温糖	バター	大豆		トマト	たまねぎ	でんぶ				モロヘイヤ	きゅうり	きゃべつ				ピーマン																					
鶏ひき肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	ごま油																																																																																																																																																																																			
豆腐	のり		みょうろ	白砂糖	米油																																																																																																																																																																																			
ひよこ豆	ひじき		きゅうり	三温糖																																																																																																																																																																																				
おから	わかめ		手し椎茸	上白糖																																																																																																																																																																																				
たまご			えのきだけ	でんぶ																																																																																																																																																																																				
			ねぎ	レタス																																																																																																																																																																																				
豚ひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	米油																																																																																																																																																																																			
小町竹輪	ひじき	万能ねぎ	干し椎茸	上白糖	ごま油																																																																																																																																																																																			
豚もも肉	チーズ		ゴーヤ	薄力粉																																																																																																																																																																																				
	もずく		もやし																																																																																																																																																																																					
豚もも肉	牛乳	ハセリ	生薑	パン	米油																																																																																																																																																																																			
肉	チーズ	にんじん	なす	薄力粉																																																																																																																																																																																				
ウィンナー	のり	トマト	たまねぎ	じゃがいも																																																																																																																																																																																				
			にんにく	パン粉																																																																																																																																																																																				
			きゅうり																																																																																																																																																																																					
			スズキニ																																																																																																																																																																																					
			マスカット																																																																																																																																																																																					
油揚げ	牛乳	トマト	にんにく	スパゲティ	米油																																																																																																																																																																																			
鶏むね肉	チーズ	にんじん	なす	三温糖																																																																																																																																																																																				
	のり		ごぼう	上白糖																																																																																																																																																																																				
			れんこん	白ごま																																																																																																																																																																																				
			枝豆	バター																																																																																																																																																																																				
豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	米油																																																																																																																																																																																			
鶏むね肉		赤ピーマン	にんにく	三温糖	バター																																																																																																																																																																																			
大豆		トマト	たまねぎ	でんぶ																																																																																																																																																																																				
		モロヘイヤ	きゅうり	きゃべつ																																																																																																																																																																																				
		ピーマン																																																																																																																																																																																						
<p>11日 菊の花のご飯 手作り 鴨の刺身</p> <p>705kcal 37.3g</p> <p>重陽の節句献立(2日昼)</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>菊のり</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>あじみそ</td> <td>チーズ</td> <td>小松菜</td> <td>えのきだけ</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>青のり</td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>わかめ</td> <td></td> <td></td> <td>パン粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	菊のり	米	米油	あじみそ	チーズ	小松菜	えのきだけ	三温糖		油揚げ	青のり		ねぎ	薄力粉		かつお節	わかめ			パン粉		生揚げ				じゃがいも		<p>12日 手作り いじりジャムセ ヨーグルト</p> <p>788kcal 33.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナ缶</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>米</td> <td>オリーブ油</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>ひじき</td> <td>ハセリ</td> <td>じゃがいも</td> <td>バター</td> </tr> <tr> <td>ひよこ豆</td> <td>しらすず干し</td> <td>コーン</td> <td>たまねぎ</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td>ヨーグルト</td> <td>かぼ</td> <td>レモン</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td>エリンギ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td>きゃべつ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>いちじく</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ツナ缶	牛乳	にんじん	米	オリーブ油	鶏もも肉	ひじき	ハセリ	じゃがいも	バター	ひよこ豆	しらすず干し	コーン	たまねぎ	米油	ウィンナー	ヨーグルト	かぼ	レモン				玉ねぎ	エリンギ				きゅうり	きゃべつ				いちじく			<p>13日 ガリウクライス 手作り 鴨の刺身</p> <p>802kcal 27.1g</p> <p>ブラジル料理</p> <table border="1"> <tr> <td>ベーコン</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>にんにく</td> <td>米</td> <td>オリーブ油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>たまご</td> <td>トマト缶</td> <td>たまねぎ</td> <td>じゃがいも</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td>ハセリ</td> <td>玉ねぎ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金時豆</td> <td></td> <td></td> <td>ぶどう</td> <td>春巻きの皮</td> <td></td> </tr> </table>	ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく	米	オリーブ油	豚こま肉	たまご	トマト缶	たまねぎ	じゃがいも	米油	ウィンナー		ハセリ	玉ねぎ	薄力粉		金時豆			ぶどう	春巻きの皮		<p>14日 豚キムチやきそば 手作り 鴨の刺身</p> <p>758kcal 30.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>キムチ</td> <td>煮し中華麺</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚ばら肉</td> <td>チーズ</td> <td>にら</td> <td>たまねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>白ごま</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>かぶの葉</td> <td>にんにく</td> <td>上白糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かぶ</td> <td>はちみつ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	キムチ	煮し中華麺	ごま油	豚ばら肉	チーズ	にら	たまねぎ	三温糖	白ごま			かぶの葉	にんにく	上白糖	米油				かぶ	はちみつ					キャベツ			<p>15日 体育祭応援麦スープカレー 手作り 鴨の刺身</p> <p>700kcal 27.6g</p> <p>体育祭応援献立</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td></td> <td>トマト缶</td> <td>にんにく</td> <td>三温糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ハセリ</td> <td>たまねぎ</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>おくら</td> <td>キャベツ</td> <td>ワンタンの皮</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>赤ピーマン</td> <td>きゅうり</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	米油	鶏むね肉		トマト缶	にんにく	三温糖	米油			ハセリ	たまねぎ	じゃがいも				おくら	キャベツ	ワンタンの皮				赤ピーマン	きゅうり																																	
豚もも肉	牛乳	にんじん	菊のり	米	米油																																																																																																																																																																																			
あじみそ	チーズ	小松菜	えのきだけ	三温糖																																																																																																																																																																																				
油揚げ	青のり		ねぎ	薄力粉																																																																																																																																																																																				
かつお節	わかめ			パン粉																																																																																																																																																																																				
生揚げ				じゃがいも																																																																																																																																																																																				
ツナ缶	牛乳	にんじん	米	オリーブ油																																																																																																																																																																																				
鶏もも肉	ひじき	ハセリ	じゃがいも	バター																																																																																																																																																																																				
ひよこ豆	しらすず干し	コーン	たまねぎ	米油																																																																																																																																																																																				
ウィンナー	ヨーグルト	かぼ	レモン																																																																																																																																																																																					
		玉ねぎ	エリンギ																																																																																																																																																																																					
		きゅうり	きゃべつ																																																																																																																																																																																					
		いちじく																																																																																																																																																																																						
ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく	米	オリーブ油																																																																																																																																																																																			
豚こま肉	たまご	トマト缶	たまねぎ	じゃがいも	米油																																																																																																																																																																																			
ウィンナー		ハセリ	玉ねぎ	薄力粉																																																																																																																																																																																				
金時豆			ぶどう	春巻きの皮																																																																																																																																																																																				
豚もも肉	牛乳	にんじん	キムチ	煮し中華麺	ごま油																																																																																																																																																																																			
豚ばら肉	チーズ	にら	たまねぎ	三温糖	白ごま																																																																																																																																																																																			
		かぶの葉	にんにく	上白糖	米油																																																																																																																																																																																			
			かぶ	はちみつ																																																																																																																																																																																				
			キャベツ																																																																																																																																																																																					
豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	米油																																																																																																																																																																																			
鶏むね肉		トマト缶	にんにく	三温糖	米油																																																																																																																																																																																			
		ハセリ	たまねぎ	じゃがいも																																																																																																																																																																																				
		おくら	キャベツ	ワンタンの皮																																																																																																																																																																																				
		赤ピーマン	きゅうり																																																																																																																																																																																					
<p>18日 敬老の日</p> <p><お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※21日と22日は体育祭が延期になった場合は椅子なしで食べる関係で汁のない献立になっています。 ※栄養士実習生(9月4日~8日)栄養教諭実習生(9月12日~20日・25日~29日)が実習しています。</p>	<p>19日 振替休業日</p>	<p>20日 おはぎ(ずんだ・栗) 手作り 鴨の刺身</p> <p>706kcal 26.4g</p> <p>お彼岸献立</p> <table border="1"> <tr> <td>枝豆</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>うるち米</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td>塩昆布</td> <td>小松菜</td> <td>ねぎ</td> <td>米</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>上白糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>さつまいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td>干しうどん</td> <td></td> </tr> </table>	枝豆	牛乳	にんじん	ごぼう	うるち米	ごま	生揚げ	塩昆布	小松菜	ねぎ	米	ごま油	豚肉			大根	上白糖	米油	みそ			きゃべつ	さつまいも					きゅうり	干しうどん		<p>21日 ホットドック トマトソースチーズ焼き 手作り 鴨の刺身</p> <p>778kcal 26.3g</p> <p>体育祭予備日献立①</p> <table border="1"> <tr> <td>ウィンナー</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>にんにく</td> <td>パン</td> <td>オリーブ油</td> </tr> <tr> <td></td> <td>チーズ</td> <td>たまご</td> <td>玉ねぎ</td> <td>上白糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>コーン</td> <td>たまねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>きゅうり</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ブルーベリー</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく	パン	オリーブ油		チーズ	たまご	玉ねぎ	上白糖	米油			コーン	たまねぎ					きゃべつ	きゅうり					ブルーベリー				<p>22日 体育祭予備日献立② 手作り 鴨の刺身</p> <p>703kcal 36.4g 塩分 1.9g</p> <p>体育祭予備日献立②</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>米</td> <td>オリーブ油</td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>にんにく</td> <td>三温糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>万能ねぎ</td> <td>たまねぎ</td> <td>でんぶ</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>もやし</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ぶどう</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	オリーブ油	鶏むね肉		小松菜	にんにく	三温糖	米油			万能ねぎ	たまねぎ	でんぶ	ごま				もやし						ぶどう																																																																																												
枝豆	牛乳	にんじん	ごぼう	うるち米	ごま																																																																																																																																																																																			
生揚げ	塩昆布	小松菜	ねぎ	米	ごま油																																																																																																																																																																																			
豚肉			大根	上白糖	米油																																																																																																																																																																																			
みそ			きゃべつ	さつまいも																																																																																																																																																																																				
			きゅうり	干しうどん																																																																																																																																																																																				
ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく	パン	オリーブ油																																																																																																																																																																																			
	チーズ	たまご	玉ねぎ	上白糖	米油																																																																																																																																																																																			
		コーン	たまねぎ																																																																																																																																																																																					
		きゃべつ	きゅうり																																																																																																																																																																																					
		ブルーベリー																																																																																																																																																																																						
豚もも肉	牛乳	にんじん	生薑	米	オリーブ油																																																																																																																																																																																			
鶏むね肉		小松菜	にんにく	三温糖	米油																																																																																																																																																																																			
		万能ねぎ	たまねぎ	でんぶ	ごま																																																																																																																																																																																			
			もやし																																																																																																																																																																																					
			ぶどう																																																																																																																																																																																					
<p>25日 凍り豆腐の トマト麻婆 手作り 鴨の刺身</p> <p>809kcal 27.7g 塩分 1.6g</p> <p>長野県佐久市びんぴんきりり献立より</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>米</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>凍り豆腐</td> <td></td> <td>トマト</td> <td>たまねぎ</td> <td>上白糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>でんぶ</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>れんこん</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>みかん</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	生薑	米	ごま	凍り豆腐		トマト	たまねぎ	上白糖	ごま油	油揚げ			じゃがいも	でんぶ	米油				きゅうり						きゅうり						れんこん						みかん			<p>26日 手作り 鴨の刺身</p> <p>715kcal 31.8g</p> <p>沖縄料理</p> <table border="1"> <tr> <td>高魚</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>米</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>大根</td> <td>三温糖</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td>かぶの葉</td> <td>きゅうり</td> <td>でんぶ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td></td> <td>梅干し</td> <td>里芋</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かぶ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	高魚	牛乳	にんじん	生薑	米	ごま	生揚げ		小松菜	大根	三温糖	ごま	みそ		かぶの葉	きゅうり	でんぶ		大豆			梅干し	里芋					かぶ			<p>27日 手作り 鴨の刺身</p> <p>754kcal 26.1g 塩分 1.9g</p> <p>沖縄料理</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ばら肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>青パパイア</td> <td>米</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>わかめ</td> <td>にら</td> <td>きゃべつ</td> <td>でんぶ</td> <td>ラード</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>もやし</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td></td> <td></td> <td>冬瓜</td> <td>黒砂糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ばら肉	牛乳	にんじん	青パパイア	米	ごま油	豚こま肉	わかめ	にら	きゃべつ	でんぶ	ラード	高野豆腐			もやし	薄力粉		かつお節			冬瓜	黒砂糖		豆腐			ねぎ			<p>28日 トマトクリーム スパゲティ 手作り 鴨の刺身</p> <p>776kcal 36.6g</p> <p>体育祭予備日献立②</p> <table border="1"> <tr> <td>ベーコン</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>にんにく</td> <td>スパゲティ</td> <td>オリーブ油</td> </tr> <tr> <td>えび</td> <td>生クリーム</td> <td>トマト缶</td> <td>生薑</td> <td>上白糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>白豆</td> <td></td> <td>ハセリ</td> <td>たまねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚もも肉</td> <td></td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td></td> <td>エリンギ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>レモン</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>コーン</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく	スパゲティ	オリーブ油	えび	生クリーム	トマト缶	生薑	上白糖	米油	白豆		ハセリ	たまねぎ			豚もも肉			玉ねぎ			ウィンナー			エリンギ						レモン						キャベツ						コーン			<p>29日 手作り 鴨の刺身</p> <p>778kcal 32.3g</p> <p>十五夜献立</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>米</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>ちりめんじゃこ</td> <td>小松菜</td> <td>にんにく</td> <td>三温糖</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さくらえび</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>でんぶ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>のり</td> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>白米粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td>黒砂糖</td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	生薑	米	ごま油	豆腐	ちりめんじゃこ	小松菜	にんにく	三温糖	ごま		さくらえび	にんじん	たまねぎ	でんぶ			のり		じゃがいも	白米粉					きゅうり	黒砂糖	
豚ひき肉	牛乳	にんじん	生薑	米	ごま																																																																																																																																																																																			
凍り豆腐		トマト	たまねぎ	上白糖	ごま油																																																																																																																																																																																			
油揚げ			じゃがいも	でんぶ	米油																																																																																																																																																																																			
			きゅうり																																																																																																																																																																																					
			きゅうり																																																																																																																																																																																					
			れんこん																																																																																																																																																																																					
			みかん																																																																																																																																																																																					
高魚	牛乳	にんじん	生薑	米	ごま																																																																																																																																																																																			
生揚げ		小松菜	大根	三温糖	ごま																																																																																																																																																																																			
みそ		かぶの葉	きゅうり	でんぶ																																																																																																																																																																																				
大豆			梅干し	里芋																																																																																																																																																																																				
			かぶ																																																																																																																																																																																					
豚ばら肉	牛乳	にんじん	青パパイア	米	ごま油																																																																																																																																																																																			
豚こま肉	わかめ	にら	きゃべつ	でんぶ	ラード																																																																																																																																																																																			
高野豆腐			もやし	薄力粉																																																																																																																																																																																				
かつお節			冬瓜	黒砂糖																																																																																																																																																																																				
豆腐			ねぎ																																																																																																																																																																																					
ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく	スパゲティ	オリーブ油																																																																																																																																																																																			
えび	生クリーム	トマト缶	生薑	上白糖	米油																																																																																																																																																																																			
白豆		ハセリ	たまねぎ																																																																																																																																																																																					
豚もも肉			玉ねぎ																																																																																																																																																																																					
ウィンナー			エリンギ																																																																																																																																																																																					
			レモン																																																																																																																																																																																					
			キャベツ																																																																																																																																																																																					
			コーン																																																																																																																																																																																					
豚ひき肉	牛乳	にんじん	生薑	米	ごま油																																																																																																																																																																																			
豆腐	ちりめんじゃこ	小松菜	にんにく	三温糖	ごま																																																																																																																																																																																			
	さくらえび	にんじん	たまねぎ	でんぶ																																																																																																																																																																																				
	のり		じゃがいも	白米粉																																																																																																																																																																																				
			きゅうり	黒砂糖																																																																																																																																																																																				