

月	火			水			木			金																																															
3	エネルギーkcal 619	たんぱく質g 19.3	しつご 18.6	4	565	20.9	24.7	5	656	26.4	22.4	6	694	21.2	23.4																																										
<p>栄養三色</p> <p>えいようさんしよく</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>こめ 71 黄 ぶたにく 20 赤 あぶら 1.98 黄 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 11 緑 かぼちゃ 22 緑 りんごピューレ 1.98 緑 トマトケチャップ 2.97 ウスターソース 1.65 パイオン 0.66 しお 0.1 こめカレールー 13 黄</p> <p>うみと はたけのサラダ</p> <p>ツナフレーク 10 赤 キャベツ 15 緑 にんじん 6 緑 ホールコーン 5 緑 ひじき 1 赤 あぶら 0.3 黄 うすくちしょうゆ 0.96</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>15 緑</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>フライドポテト</p> <p>じゃがいも 40 黄 あげあぶら 黄 しお 0.1</p> <p>コッパン 黄</p> <p>ミートボールの クリムに</p> <p>ミートボール 25 赤 しろワイン 0.5 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 かぼちゃ 25 緑 パセリ 0.03 緑 パイオン 2 マーガリン 2.5 黄 こめこ 6 黄 とうにゅう 20 赤 どうにゅうクリーム 5 赤 しお 0.05 こしょう 0.03</p> <p>ハムの マリネサラダ</p> <p>ハム 10 赤 キャベツ 15 緑 ホールコーン 5 緑 きゅうり 15 緑 りんごす 1.4 あぶら 1 黄 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ぶたひきにく 19.8 赤 ごまあぶら 2 黄 しょうが 0.22 緑 にんにく 0.5 緑 にんじん 9.9 緑 とうふ 99 赤 しろねぎ 7.7 緑 ニラ 2 緑 さとう 2.97 黄 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2.5 みそ 1.98 赤 さけ 1.98 ちゅうかパイオン 0.8 でんぶん 2.5 黄</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>しゅうまい 2こ 赤黄</p> <p>パンサンズー</p> <p>きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 もやし 25 緑 ごんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2 す 1 ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>世界の料理 麻婆豆腐 (中国)</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かぼちゃの てんぷら</p> <p>かぼちゃ 36 緑 しお 0.45 こめこ 7.2 黄 ごんぶパウダー 0.01 赤 あげあぶら 黄</p> <p>ごたんどん</p> <p>こめ 71 黄 ぶたにく 23 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 ごぼう 10 緑 ほししいたけ 1 緑 いとこんやく 30 あおねぎ 3 緑 さけ 0.5 あぶら 1.5 黄 さとう 2.4 黄 みりん 1.6 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 いりこだし 0.45</p> <p>もちむぎピーマン</p> <p>ツナフレーク 10 赤 ピーマン 8 緑 キャベツ 25 緑 もちむぎ 4.17 黄 かつおぶし 0.1 赤 ごんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.58 黄 みりん 0.42 うすくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.1 黄</p>																																																					
9	595	27.4	18.8	10	508	17.4	11.9	11	441	22.5	17.9	12	684	21.2	21.9																																										
<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>にんじん 10 緑 たまねぎ 5 赤 あぶらあげ 10 赤 とうふ 40 赤 あおねぎ 2 緑 みそ 8 赤 かつおだし 1 いりこだし 0.45</p> <p>いかにのこみあげ</p> <p>いか 55 赤 しょうが 0.17 緑 にんにく 0.1 緑 さけ 0.17 みりん 0.44 しお 0.1 でんぶん 3.3 黄 あげあぶら 黄</p> <p>ごまあえ</p> <p>キャベツ 25 緑 ほうれんそう 16.7 緑 ごんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.42 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 1.6 しるすりごま 0.8 黄 しるいりごま 0.8 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>チャプチェ</p> <p>ぶたにく 10 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 緑 ほししいたけ 0.2 緑 とんこつスープ 2.5 ちゅうかパイオン 1.2</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 さとう 0.6 黄 みりん 0.5 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごめんパン 黄</p> <p>世界の料理 アドボ (フィリピン)</p> <p>ポトフ</p> <p>ポークウインナー 10 赤 オリーブオイル 0.2 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 キャベツ 30 緑 ブロッコリー 15 緑 パセリ 0.03 緑 パイオン 0.8 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.9 しろワイン 0.83</p> <p>アドボ</p> <p>とりにく 40 赤 あぶら 0.3 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.16 緑 さとう 0.8 黄 しお 0.12 こいくちしょうゆ 1.6 あかワイン 0.8 す 2.4 ローリエ 0.02</p> <p>キャベツと ヨーンのサラダ</p> <p>キャベツ 40 緑 ホールコーン 5 緑 さとう 1.55 黄 りんごす 1.55 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.31</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>みそラーメン</p> <p>ちゅうかめん 65 黄 あぶら 2 黄</p> <p>はんりょうごはん 35.5 黄</p> <p>あわじ たまねぎコロッケ</p> <p>あわじたまねぎコロッケ 1こ 黄緑</p> <p>あじつきり 1こ 赤</p> <p>世界の料理 ラーメン (???)</p> <p>ぶたにく 20 赤 ごまあぶら 0.2 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 3 緑 しめじ 10 緑 もやし 20 緑 きくらげ 0.3 いりこだし 0.45 ちゅうかパイオン 0.8 とんこつスープ 2.5 みそ 4 赤 はつちょうみそ 5 赤</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ぼらの しょうがだれ</p> <p>ぼら 1きれ 赤 あぶら 0.2 黄 しょうが 0.2 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 3 緑 にんじん 3 緑 さけ 0.3 みりん 0.3 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>ごんぶあえ</p> <p>にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 さつま芋 10 緑 きざみごんぶ 1.6 赤 みりん 0.6 かつおだし 0.6 いりこだし 0.45 みそ 8 赤</p>																																																					
16	世界の料理 チャプチェ (韓国)	17	642	22.1	16.1	18	562	22.1	27.3	19	625	22.0	14.1	20	21.7	14.8	10.8																																								
<p>敬老の日</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>いものこじる</p> <p>ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しめじ 5 緑 こんにゃく 5 さといも 25 黄 とうふ 25 赤 あおねぎ 3 緑 しお 0.33 みりん 0.42 うすくちしょうゆ 3.5 かつおだし 0.6 だしごんぶ 1 いりこだし 0.45</p> <p>つきみデザート 1こ 黄</p> <p>世界の料理 チャプチェ (韓国)</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ハンバーグ たりやきだれ</p> <p>うきがたハンバーグ 1こ 赤 しお 0.05 さけ 1 たまねぎ 4 緑 りんごピューレ 5 緑 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 でんぶん 0.3 黄</p> <p>こうやどうふの ふくめに</p> <p>こうやどうふ 4 赤 にんじん 20 緑 ほししいたけ 0.45 緑 かつおだし 0.59 うすくちしょうゆ 2.1 さとう 2 黄 さけ 2.1 みりん 2.1</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>サメフライ 1こ 赤黄</p> <p>コッパン 黄</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ベーコン 5 赤 オリーブオイル 0.2 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 5 緑 マッシュルーム 3 緑 キャベツ 15 緑 パイオン 0.02 緑 パイオン 1.2 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 しろワイン 0.5</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ツナフレーク 10 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 5 緑 ホールコーン 5 緑 うすくちしょうゆ 1 す 0.51 さとう 0.31 黄 ねりごま 1.03 黄 しるいりごま 0.51 黄 マヨネーズ/ソエグ 6 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>はっぽうさい</p> <p>ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 もやし 15 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 ニラ 3 緑 きくらげ 0.3 ごまあぶら 0.7 黄 ちゅうかパイオン 0.8 さとう 0.4 黄 こしょう 0.03 さけ 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.3</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>フルーツサラダ</p> <p>みかん 30 緑 パイナップル 30 緑 もも 24.8 緑</p> <p>ヨーグルト 1こ 赤</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>くりごはん</p> <p>こめ 65 黄 くり 15 黄 しお 1.2 さけ 1.94 ごんぶパウダー 0.02 赤</p> <p>世界の料理 栗ごはん</p> <p>のりあえ</p> <p>もやし 33.3 緑 きゅうり 8.33 緑 ごんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 2.33 やきのり 0.1 赤</p> <p>世界の料理 ポルシチ (ウクライナ)</p>																																																				
23	秋分の日 振替休日	24	701	24.6	22.5	25	503	19.0	22.2	26	582	22.2	19.6	27	636	23.1	19.8																																								
<p>グリーンサラダ</p> <p>キャベツ 35 緑 ブロッコリー 10 緑 きゅうり 5 緑 わふうドレッシング 6 黄</p> <p>ハヤシライス</p> <p>こめ 50 黄 もちむぎ 15.4 黄 ぶたにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 マーガリン 0.93 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 10 緑 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1 緑 トマトケチャップ 1 トマトジュース 8 こめハヤシルー 10 黄 ぬこデミグラスソース 4 黄 ごんぶパウダー 0.02 赤 とんかつソース 0.8 ウスターソース 0.5</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>さつま芋のポターージュ</p> <p>ハム 8 赤 たまねぎ 29 緑 にんじん 10 緑 さつま芋 45 黄 しいんげんペースト 10 赤 パイオン 1.2 やさいだし 2.2 マーガリン 1.25 黄 こめこ 2.5 黄 とうにゅう 20 赤 どうにゅうクリーム 5 赤 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>とりのれもんがけ</p> <p>とりにく 45 赤 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.9 みりん 0.9 でんぶん 2.7 黄 あげあぶら 黄 レモンじり 0.32 緑 さとう 1.36 黄 うすくちしょうゆ 2.48</p> <p>こまつな ソテーサラダ</p> <p>ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 こまつな 21 緑 ホールコーン 5 緑 あぶら 0.2 黄 さとう 0.15 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>こくとうパン 黄</p> <p>ポーク カレーソテー</p> <p>ぶたにく 25 赤 しょうが 0.17 緑 にんにく 0.17 緑 あぶら 0.2 黄 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.09 ウスターソース 0.36 カレーこ 0.17</p> <p>ツナかぼちゃ</p> <p>ツナフレーク 10 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 ホールコーン 4 緑 しお 0.05 こしょう 0.01 マヨネーズ/ソエグ 5.8 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ジュリアンスープ</p> <p>たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 レタス 25 緑 パセリ 0.03 緑 パイオン 0.9 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 しろワイン 0.83</p> <p>すましじる</p> <p>だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 しめじ 5 緑 あおねぎ 3 緑 ふ 1 黄 しお 0.05 みりん 0.43 うすくちしょうゆ 3.3 かつおだし 0.6 だしごんぶ 0.5 いりこだし 0.45</p> <p>プロッコリーの おかかあえ</p> <p>プロッコリー 40 緑 にんじん 5 緑 ごんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.42 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 2 かつおぶし 0.2</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>さばのみそだれ</p> <p>さば 1きれ 赤 あぶら 0.2 黄 しろねぎ 2 緑 さけ 0.5 さとう 0.7 黄 しろみそ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.4 にんにく 0.3 でんぶん 0.15 黄</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>ふりかけおかか 1こ 赤</p> <p>ポルシチ</p> <p>ぶたにく 8 赤 あぶら 0.2 黄 にんにく 0.1 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 30 緑 じゃがいも 30 黄 しお 0.1 しろワイン 0.3 トマトみずじ 20 緑 トマトケチャップ 4.5 パイオン 0.8 やさいだし 2.2 パブリカ 0.01 とうにゅう 10 赤</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 5 緑 わふうドレッシング 6 黄</p>																																																					
30	475	12.3	10.2	<p>諸会費</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>給食費</th> <th>学年費</th> <th>PTA会費</th> <th>手数料</th> <th>合計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年</td> <td>4,600</td> <td>4,000</td> <td>2,000</td> <td>55</td> <td>10,655円</td> </tr> <tr> <td>2年</td> <td>4,600</td> <td>5,500</td> <td>2,000</td> <td>55</td> <td>12,155円</td> </tr> <tr> <td>3年</td> <td>4,600</td> <td>4,500</td> <td>2,000</td> <td>55</td> <td>11,155円</td> </tr> <tr> <td>4年</td> <td>4,600</td> <td>7,000</td> <td>2,000</td> <td>55</td> <td>13,655円</td> </tr> <tr> <td>5年</td> <td>4,600</td> <td>7,000</td> <td>2,000</td> <td>55</td> <td>13,655円</td> </tr> <tr> <td>6年</td> <td>4,600</td> <td>12,000</td> <td>2,000</td> <td>55</td> <td>18,655円</td> </tr> </tbody> </table> <p>9月分の振替日は10日(火)です。(再振替日は26日(木)です。) 未納者「0」にご協力願います。</p>												学年	給食費	学年費	PTA会費	手数料	合計	1年	4,600	4,000	2,000	55	10,655円	2年	4,600	5,500	2,000	55	12,155円	3年	4,600	4,500	2,000	55	11,155円	4年	4,600	7,000	2,000	55	13,655円	5年	4,600	7,000	2,000	55	13,655円	6年	4,600	12,000	2,000	55	18,655円
学年	給食費	学年費	PTA会費	手数料	合計																																																				
1年	4,600	4,000	2,000	55	10,655円																																																				
2年	4,600	5,500	2,000	55	12,155円																																																				
3年	4,600	4,500	2,000	55	11,155円																																																				
4年	4,600	7,000	2,000	55	13,655円																																																				
5年	4,600	7,000	2,000	55	13,655円																																																				
6年	4,600	12,000	2,000	55	18,655円																																																				

※栄養価は小学校3、4年生のものを記載しています。小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%です。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。