## 令和4年9月 宝達志水町立志雄小学校



宝達志水町教育委員会学校教育課の公式 Instagramで 毎日の学校給食・保育所 給食の写真が公開されています →→→



★ 9月の地産地消(石川県産の食材) / ◇ 旬の食材

★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳(原乳は石川県産100%) ★大豆 ★米粉 ハタハタ★さごし ★干し椎茸 ★たまねぎ ★チンゲンサイ ★梨 ★きくらげ ★たまご ★こまつな ★ミニトマト ◇巨峰 ◇りんご

レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の 学校給食レシピを公開中です。

ご家庭でも手軽に作っていただくための紹介 キッチンです。 →→→



## ※ 9月1日(水)は給食がありません

令和4年	こんだて名	アレルギー	主な材料名	Τ		栄養価	
9月	★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 対応	************************************	ひとくちメモ	小学4年生の平均		
3/1	ピザトースト	乳	ミルク食パン【乳】 チーズ トマト たまねぎ ピーマン ニンニク 塩	<すききらいをなくそう>①	E	649 kca	
2	ブロッコリーとツナのサラダ		キャベツ ブロッコリー ツナ(まぐろ水煮) にんじん ドレッシング	すききらいをせず食べることは栄養のバランスよ	P	26.4 g	
_	肉団子と野菜のスープ煮	, , ,	肉団子(鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 でんぷん)じゃがいも たまねぎ 大根 にんじん	く食べることにつながります。苦手な食べ物、料	F	23.6 g	
金	内国」で対来のスプ派		しめじたけ さやいんげん 鶏がらスープ ワイン 塩 こしょう	理があった時は、どうしていますか。 一口はがん ばってみましょう。 少しずつ食べると新しい味覚	Ca	476 mg	
312	牛乳	<b>生</b> 朝	年乳 (石川県産生乳100%)	を発見したり、自然と食べられようになることが	S	3.2 g	
	(麦ご飯)	T-90	米(強化米入り) 大麦(米粒麦)	あります。	E	649 kca	
5	ポークカレー		ホ (対し アンプラン アンダー アンダー アンプラ (対し アンプライン トマトゥチャップ 鶏ガラスープ 油 ニンニク 生姜		P	20.5 g	
	<b>コーンとひじきサラダ</b>		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき ごま 酢 醤油 砂糖 ごま油	「加賀梨」は、その名の通り石川県の加賀地方 で多く栽培されてる梨です。おいしい水と空気の	F	17.1 g	
月	石川県産梨		利	中でのびのびと育っています。実が小さいときか	Ca	287 mg	
/,	4 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 /	<b>生</b> 朝	牛乳(石川県産生乳100%)	ら,あえて袋をかけず,太陽の光をたっぷりと浴 びせ甘くし,丹精込めて作られています。	S	2.5 g	
	<u> </u>	魚	十れ (石川県産主和100%) 米 (強化米入り) ふりかけ【魚】	<おうちでも作ってみよう>	E	640 kca	
6	豆乳と卵の千草蒸し	2111	豆乳 卵 かまぼこ【魚 卵】 こまつな しいたけ みりん 醤油 煮干しだし 麩	野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが	P	26.4 g	
"	豆乳と卵の干草祭し   野菜のいろどり炒め	W. 3h	豆丸 卯 かまはこ【魚 卯】 こまつな しいたけ みりん 醤油 急干したし 返 キャベツ にんじん ロースハム ピーマン パプリカ 油 コンソメ 塩 こしょう	減り、たくさん食べられます。「野菜のいろど		17.8 g	
火	豚汁	魚	キャヘン にんしん ロースハム ヒーマン ハフリカ 油 コンクス 塩 こしょう じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ ごぼう 煮干しだし 酒 油	り炒め」は小学校の家庭科教科書で、「豚 汁」は中学校の教科書で紹介されていま	Ca	331 mg	
^	上		しゃかいも 豚肉 たまねさ にんしん ねさ みそこは プ 魚 干したし 酒 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	す。お家でも作ってみましょう。	S	2.5 g	
	デポープ ごはん	干扎	十孔 (石川県産主孔100%) 米 (強化米入り)	<b>&lt;なす&gt;</b>	E	2.5 g 667 kca	
7	えびシューマイ	魚	不(独し不八り) えび たまねぎ たら【魚】油 でん粉 小麦粉 調味料	なすは、ハウス栽培などで一年中作られていま	P	25.1 g	
'	小松菜の中華あえ	ж	えび たみねさ たりし無 一 じんめ 小支が 両・パイ キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま トウバ・ンジ・ャン ごま油	すが、夏から秋が旬の野菜です。今の時期にと		19.5 g	
水	なす入り麻婆豆腐		イヤ・マン こような にんしん しょうか HF ジャ語 こよ Tノ・・ファーマン こよ /山 木綿豆腐 たまねぎ 豚ひき内 なす にんじん にら 醤油 デバンジャン 酒 砂糖 みそ でん粉 中華スープ 生姜 ニンニク ドゥ・フジャン ごま油	れるなすを「秋なす」といいます。なすの紫の色 の成分は「ナスニン」といい、強い日差しで疲れ	Ca	362 mg	
3,	サスター 年乳	<b>生</b> 朝	牛乳(石川県産生乳100%)	た目を回復させたり、体を元気にしたりといった	S	2.3 g	
	わかめごはん	T-90	米 (強化米入り) 大麦(米粒麦) わかめ 塩 砂糖	効果があります。 <b>&lt;十五夜&gt;</b>	E	659 kca	
8	がんもどきの含め煮	魚	がんもどき(大豆 えだまめ) 醤油 砂糖 煮干しだし 酒		P	20.1 g	
"	ブロッコリーのごまマヨあえ		プロッコリー キャベット・レッシッケ にんじん ごま 醤油	今年はあさって9月10日が十五夜です。十五 夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈	F	19.7 g	
<b>*</b>	お月見汁		白玉団子【米】 白菜 だいこん こまつな しめじたけ 鶏ガラスープ しょうゆ みりん	良時代から「お月見」が行われてきました。満月	Ca	309 mg	
71	ー のりえり 十五夜デザート/牛乳	/生朝	コーニロコートペー ロース たいこん こようぶ しめしたい スカカンス フ しょうゆ かうれい デザート (みかん果汁 糖類 寒天 ピタミンC鉄カルシウム強化) / 牛乳 (石川県産生乳100%)	に見立てた団子や収穫した野菜や果物などを お供えします。	S	2.9 g	
	胚芽バンズ	,	胚芽パンズ【乳】	<すききらいをなくそう>@	E	606 kca	
9	グリルチキン	70	鶏肉 塩糀 油 トマトケチャップ しょうゆ ニンニク カレー粉	栄養素は健康を保ち、体を大きくしたり体を動	P	31.5 g	
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー さやいんげん きゅうり 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	かしたりするために役立っています。食品には体	F	20.5 g	
金	えびの豆乳チャウダー		じゃがいも たまねぎ えび にんじん しめじだけ ベーコン 大豆 米粉 鶏がらスープ 酒 オリーブ油 塩こしょう	に必要な栄養素がふくまれていますが、1つの 食品だけで必要な量をとることはできません。い	Ca	317 mg	
312	牛乳	<b>生</b> 朝	4乳(石川県産生乳100%)	ろいろな食品を組み合わせて食べることが大切	S	3.1 g	
	ごはん	T-90	** ( ( ( ( ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	です。 <b>&lt;5&lt;わ&gt;</b>	F	658 kca	
12	ちくわと野菜のかき揚げ	魚	さつまいも たまねぎ 小麦粉 にんじん 油 米粉 ちくわ えだまめ 塩	昔、冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代は、食べ物を	P	20.7 g	
	油揚げのごま酢あえ		キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま	保存させて、長持ちをさせるために、いろいろな方法		19.8 g	
月	小松菜のみそ汁	魚	木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん みそ 煮干しだし	が伝えられてきました。日光などにあてたり、煮たり、 塩漬けにして食べ物にふくまれている水分をぬくとい	Ca	373 mg	
/,	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	う方法でつくらてた食品を「保存食」といいます。 ちく わも「保存食」のひとつです。	S	1.9 g	
	ごはん	170	米(強化米入り)	<b>&lt;巨峰&gt;</b>	E	623 kca	
13	豚肉と野菜のしょうが炒め		不 (対し アスラ) 豚肉 もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうゆ しょうが 砂糖 油 中華スープ ニンニク ごま油		P	23.3 g	
	具入りワンタンスープ		プログラン にんじん えのきたけ 小麦粉 キャベツ 魚すり身 しょうゆ 王ねぎ 豚脂 でん粉 豆腐 にんじん 油 砂糖 大豆 鶏がらスープ しょうが	ばくなく甘いのが特徴です。栄養も多いことから		16.4 g	
火	巨峰		ぶどう (巨峰)	「ぶどうの王様」と呼ばれています。 巨峰は, 8 月から9月にかけての今が食べごろです。 今が		289 mg	
	牛乳	牛到	牛乳 (石川県産生乳100%)	月から9月にかけてのラか良へころで9。ラか 旬の巨峰を味わって食べましょう。	S	2.0 g	
	ひじきごはん		米(強化米入り) 大麦 油揚げ にんじん えだまめ しょうゆ ひじき 酒 しいたけ みりん 砂糖 油	く生活リズム>	E	688 kca	
14	いわしのおかか煮	魚	いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節		P	26.1 g	
	きゅうりと卵の酢の物		キャベツ きゅうり たまご 酢 砂糖 みりん 油 しょうゆ	毎日元気に過ごすには、生活リズムを整えることが重 要です。この時期の食生活のポイントは、3食しつかり	F	24.4 g	
水	沢煮椀		だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきだけ しょうゆ 煮干しだし 酒	食べる, 甘い清涼飲料水を摂りすぎない, 旬の野菜 や果物でビタミンやミネラルをとることです。 特に朝ご		413 mg	
1.3.	クレープデザート/牛乳		豆乳 砂糖 油脂 米粉 いちごじューレ(鉄強化) /牛乳 (石川県産生乳100%)	はんは生活リズムを整えるのに大切です。	S	2.7 g	
	1 / · / / / 1/ T#U	10	mayors an immortal visited a "(WOMIN) / 130 (MINIMETTO10000)	<u> </u>	Ü	2.7 0	

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養価はヒエネルギー、Pたんぱく質、F: 脂肪、Caカルシウム、S: 食塩 を示してます。記載値は4年生、基準**650kcal**の量です。1.2年生の基準は**530kcal**、5.6年生は**780kcal**です。

令和4年	こんだて名	アレルギー 対応	主な材料名	ひとくちメモ	栄養価
9月	★牛乳(200cc) は毎日つきます	税局	※食材に含まれているアレルゲンは $(\bigcirc\bigcirc$ 、アレルゲン使用がない場合 $($ アレ無 $)$ と記載	00135	小学4年生の
	ごはん		米 (強化米入り)	野菜の旬	E 683 I
15	春巻		小麦粉 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ でん粉 油 しょうが しいたけ 調味料	野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物で	P 21.2
	青椒肉絲(チンジャオロース)		豚肉 たけのこ ピーマン パブリカ しょうゆ ごま油 醤油 酒 でん粉 オイスターソース 酒 砂糖 生姜 ニンニク 中華スープ	す。市場に良く出回り、栄養価が豊富で価格も	F 25.2
木				手ごろになりやすいので、日々の食生活にうまく 取り入れましょう。	
<b>~</b>	豆腐と水菜の中華スープ		木綿豆腐 たまねぎ みずな もやし 鶏がらスープ 中華スープ 干しいたけ しょうゆ 塩 こしょう	取り入れてよしよう。	Ca 290 r
	牛乳	牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)		S 2.1 a
	ミルクロール	乳	ミルクロールパン(乳)	<いちじく>	E 649 I
16	手作りキッシュ	卵・乳	卵 たまねぎ ブロッコリー 牛乳 チーズ エリンギ ベーコン 生クリーム オリーブ油 コンソメ ニンニク 塩 こしょう	宝達志水町は、いちじく生産量が県内1位で	P 29.4
	小松菜のソテー		キャベツ こまつな にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう	す。とても品質がよいことで知られています。い	F 27.1
金	ポークビーンズ		じゃがいも トマト たまねぎ 豚肉 さやいんげん 大豆 トマトケチャップ・ワイン 砂糖 鶏がらスープ コンソメ 油	ちじくには,おなかの調子をよくする「ベクチン」 という食物せんいが多く含まれています。 今日	Ca 429 i
312	いちじく/牛乳	牛到	宝達志水町産いちじく /牛乳 (石川県産生乳100%)	は、宝達志水町産の美味しいいちじくです。	S 3.1
		T-70	主連芯小叫座いらい / 十孔 (石川宗産主孔100%)	,	0 0.1
40	敬老の日		給食メニューをご家庭で! お休みの日につくってみてね!		
19	一 敬老の日 一		相及メニューをと気候で: 37年のの日にライブでのでは	- COM'	
	THE STATE OF THE S		「宝達志水町学校給食」で検索 または、表紙右上のQRコードからる	ご覧ください 2000 1000	m),
月					וועש
			弁当づくりの衛生ポイント 東京書籍 技術・家庭科用 家庭分野教科書 より 引用)		
20	バス遠足	П	* 肉・魚・卵などは十分に加熱する	主食	
		П	,	主食:主菜:副菜儿	
火	公会はた!!ナユノ	П	* おかずは汁気を切ってから詰める	1:30	ec
Х	給食はありません	H	* 弁当が十分にさめてから ふたをする		
		$\overline{}$			
	ごはん	1	米 (強化米入り)	<地場産物day>	E 692 I
21	魚の石垣フライ	魚	県産さごし パン粉 小麦粉 ウスターソース 油 ごま 塩 こしょう	地域でとれた食材の活用と地場産物への理解	P 26.7
	チンゲンサイのおひたし		チンゲン菜 キャベツ にんじん しょうゆ みりん ごま油	を促進するため毎月「地場産デー」として設定 しています。 今日は石川県で水揚げされた魚の	F 20.8
水	打ち込み汁	鱼	うどみそん かぼちゃ だいこん 豚肉 こんにゃく ゴボウ ねぎ 油揚げ しいたけ みそ しょうゆ みりん 鶏がらスープ 煮干しだし	フライ、地域の野菜をたくさん使用した献立で	Ca 320 i
	牛乳	4到	牛乳 (石川県産生乳100%)	す。地域の味を味わいましょう。	S 2.0
		丁が		< to to to to	
22	豚丼	1	米 (強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 豚肉 ニラしょうゆ 酒 みりん 油 ごま油 砂糖 ニンニクトウェンジャン	<わかめ>	E 677 I
22	ほうれん草あえ	1	ほうれんそう もやし カ y ベツ にんじん しょうゆ 砂糖	わかめは「海の野菜」ともよばれ、おなかの調子 をととのえる食物せんい、歯や骨の健康を保つ	P 23.9
	わかめと豆腐のみそ汁	魚	木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ みそ にんじん 煮干しだし わかめ	無機質(むきしつ)がふくまれている食品です。	F 19.5
木	米粉のみかんタルト		みかん 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 澱粉 油脂 鉄・ビタミンC強化	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本	
木	米粉のみかんタルト 牛乳	牛乳	みかん 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 澱粉 油脂 鉄・ビタミンC強化 牛乳 (石川県産生乳100%)		Ca 299 r
木	牛乳	牛乳		わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本	Ca 299 r
_		牛乳		わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本	Ca 299 r
23	牛乳	牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	Ca 299 r
23	牛乳	牛乳		わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	Ca 299
_	牛乳	牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	Ca 299
23	<b>牛乳</b> 秋分の日 <b>秋分</b>	牛乳	中乳 (石川県産生乳100%) ***********************************	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたり、て日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	Ca 299 S 2.1
23	<b>牛乳</b> 秋分の日 <b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>	牛乳	中乳 (石川県産生乳100%)  ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたり、て日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	Ca 299 S 2.1
23	<b>牛乳</b> 秋分の日 <b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>	牛乳魚	中乳 (石川県産生乳100%) ***********************************	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1
23	<b>牛乳</b> 秋分の日 <b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>	牛乳魚	中乳 (石川県産生乳100%)  ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1
23	<b>牛乳</b> 秋分の日 <b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>	牛乳魚卵	中乳 (石川県産生乳100%)  ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1
23 金 26	十乳 秋分の日 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳 魚 卵乳	中乳(石川県産生乳100%)  ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	E 644   P 26.4   F 20.1   Ca 367
23 金 26	牛乳 秋分の日 ごはん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)  ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	E 644   P 26.4   F 20.1   Ca 367   S 2.7
23 金 26 月	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ごはん		牛乳(石川県産生乳100%)  **********************************	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	Ca 299 S 2.1 S 2.7 S 2.7 E 689 S 2.7
23 金 26	中乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の別とじ 牛乳 ごはん 豚肉のくわ焼き		牛乳(石川県産生乳100%)  **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1
23 金 26 月	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え		牛乳(石川県産生乳100%)  **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 S 2.7 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 S 2.7 S 2
23 金 26 月	中乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の別とじ 牛乳 ごはん 豚肉のくわ焼き	牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1
23 金 26 月	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え		牛乳(石川県産生乳100%)  **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 S 2.7 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 S 2.7 S 2
23 金 26 月	牛乳 秋分の日 ごはん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ごはん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁	牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	E 644 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1
23 金 26 月	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん	牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  県産パタパタ油 しょうゆ酢 砂糖ごま油 トケ・ンジャン  キャペップロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 油 たまご はくむい たまなぎ 鶏肉 にんじん 高苔ঘ腐 さやいんげん しょうゆ 鶏がらスープ 酒 油 砂糖 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  豚肉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん こまっな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 みりんごま 油 じゃがいも ちゃし たまなぎ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 E 644 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 368 S 2.1 E 644
23 金 26 月 27 火	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 E 6444 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 P 26.3
23 金 26 月 27 火	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の別とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひじき	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  《ハタハタ》 ハタハタ》 ハタハタは海の底に「スイミー」のような群れをなしてすんでいて、石川県でもよび水揚げされる自身の象です。全国的には北海道、秋田県、山口県、馬取県、島根県、石川県でハタハタ漁がさかんです。 健康維持のために塩のとりすぎには注意しましょう、塩よとりすぎると高血圧などの病気にかる可能性が高まることがかっているからです。みそ汁は野菜などの長を多くしてだしをきかせると塩分を減らすことができます。  《佐み》  健康維持のために塩のとりずぎには注意しましょう、塩はとけずぎな高面になどの病気です。  "本学業者には、カーストル・ストル・ストル・ストル・ストル・ストル・ストル・ストル・ストル・ストル・	Ca 299 S 2.1 E 644 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 F 20.1
23 金 26 月 27 火	中乳 秋分の日 ごはん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ごはん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ごはん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	Ca 299 S 2.1  E 644 F 20.1  Ca 367 S 2.7  E 689 P 23.6  Ca 336 S 2.1  E 644 P 26.3  F 20.1  Ca 370
23 金 26 月 27 火	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の戸色和れえ 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁 小魚いもけんぴ/牛乳	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  ・ 「	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 E 644 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 P 26.3 F 20.1 Ca 370 S 2.0
23 金 26 月 27 火	中乳 秋分の日 ごはん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ごはん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ごはん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 E 644 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 P 26.3 F 20.1 Ca 370
23 金 26 月 27 火	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の戸色和れえ 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁 小魚いもけんぴ/牛乳	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  ・ 「	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 E 644 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 3366 S 2.1 E 644 P 26.3 F 20.1 Ca 370 S 2.0 E 693
23 金 26 月 27 火	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁 小魚いもけんび/牛乳 ではん・ふりかけ 切干大根のごまマヨあえ	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ** (強化米入り)  県産バタパタ油 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トケ・ジャット  キャペップロッコリーにんじん ムミうゆ 砂糖 油 たまごはくむいませぬ 海肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 鶏がらスープ 酒 油 砂糖 昆布だし  牛乳(石川県産生乳100%)  ** (強化米入り)  球内 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん ごまつな にんじん 切干 たねぎ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし  牛乳(石川県産生乳100%)  ** (強化米入り)  さば みそ 砂糖 みりん でん粉  県産大豆 こんにゃく にんじん さやいんげん ひじき しょうゆ 砂糖 みりん ごま油  木綿豆腐 だころ ぬ鳴っ ごぼう こんじん なぎ 煮干し 見布だし しょうゆ 酒 干しいたけ みりん ごま油  本綿豆腐 だころ ぬ鳴っ ごぼう こんじん なぎ 煮干し 見布だし しょうゆ か糖 さりん ごま油  本綿豆腐 だころ ぬ鳴っ ごぼう こんじゃく にんじん さき 太干し 見布だし しょうゆ かま カリん ごま油  本綿豆腐 だころ ぬ鳴っ ごぼう こんじゃく ほんじん さずり マルスリ	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1 E 644 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 P 26.3 F 20.1 Ca 370 S 2.0 E 693 P 24.9
23 金 26 月 27 火 28 水	牛乳 秋分の日  ではん はたはたの南を面風 野菜豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉菜のごまかけ が松菜のごまかけ 牛乳 ではん さばのみでまれ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1  E 644 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 370 S 2.0 Ca 370 S 2.0 E 693 P 24.1 F 22.2
23 金 26 月 27 火	牛乳 秋分の日 ではんの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごまれえ 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひんじたけ 小魚いもけんび/牛乳 ではん・ふります 切け 切干大根のです。カットです。	牛乳 牛乳 魚魚/牛乳	中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  県産パタパタ油 しょうゆ酢 砂糖ごま油 ヤか・ツ・ヤッ  キャペップロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 油  たまごはぐむいます数 病肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 鶏がらスープ 酒油 砂糖 見布だし  中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  病肉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん  ごまっな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま砂糖 みりん ごま油  じゃがいも もやし たまねぎ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし  中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  現産大豆 ごんにゃく にんじん さやいんげん ひじき しょうゆ 砂糖 みりん ごま油  木綿豆腐 だいごん 鶏肉ごぼう にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし しょうゆ 酒干しいたけ みりんごま油  本綿豆腐 だいごん 鶏肉ごぼう にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし しょうゆ 酒干しいたけ みりんごま油  ごました 砂糖 油 煮干し 塩 水あめ /牛乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り) 大豆 ありかげ (鉄強化)  切干だいごん きゅうり にんじん ドレッシッグ しょうゆ ごま 砂糖  ミニトマト  たまねぎ 生あげ 豚肉 もやし にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 塩麹 みりん 油 鶏がらスープ	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	Ca 299 S 2.1  E 644 F 20.1  Ca 367 S 2.7  E 689 P 23.1  F 23.6  Ca 336 S 2.1  E 644 P 26.3  F 20.0  Ca 370 S 2.0  E 693 P 24.9  F 22.2  Ca 398
23 金 26 月 27 火 28 水	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の腐の和とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松女のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひじかけ 切干大根のではようかけ 切干大根のですとり ではん・ふりかけ 切干大根のですと 厚揚げと豚肉のうま煮 りんご/牛乳	牛乳       牛乳       魚       牛乳       牛乳	中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1  E 644 P 26.4 F 20.1  Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 P 26.3 F 20.1 Ca 370 S 2.0 E 693 P 24.9 F 22.2 Ca 398 S 2.4
23 金 26 月 27 火 28 水	牛乳 秋分の日 ではんの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごまれえ 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひんじたけ 小魚いもけんび/牛乳 ではん・ふります 切け 切干大根のです。カットです。	牛乳 牛乳 魚魚/牛乳	中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  県産パタパタ油 しょうゆ酢 砂糖ごま油 ヤか・ツ・ヤッ  キャペップロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 油  たまごはぐむいます数 病肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 鶏がらスープ 酒油 砂糖 見布だし  中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  病肉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん  ごまっな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま砂糖 みりん ごま油  じゃがいも もやし たまねぎ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし  中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  現産大豆 ごんにゃく にんじん さやいんげん ひじき しょうゆ 砂糖 みりん ごま油  木綿豆腐 だいごん 鶏肉ごぼう にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし しょうゆ 酒干しいたけ みりんごま油  本綿豆腐 だいごん 鶏肉ごぼう にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし しょうゆ 酒干しいたけ みりんごま油  ごました 砂糖 油 煮干し 塩 水あめ /牛乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り) 大豆 ありかげ (鉄強化)  切干だいごん きゅうり にんじん ドレッシッグ しょうゆ ごま 砂糖  ミニトマト  たまねぎ 生あげ 豚肉 もやし にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 塩麹 みりん 油 鶏がらスープ	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べれてきました。	Ca 299 S 2.1 E 644 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 P 26.3 F 20.1 Ca 370 S 2.0 E 693 P 24.9 F 22.2 Ca 398 S 2.4 E 648
23 金 26 月 27 火 28 水	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の腐の和とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松女のごま和え 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみそ煮 五目ひじかけ 切干大根のではようかけ 切干大根のですとり ではん・ふりかけ 切干大根のですと 厚揚げと豚肉のうま煮 りんご/牛乳	牛乳       牛乳       魚       牛乳       牛乳	中乳(石川県産生乳100%)  ※ (強化米入り)  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりて日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1  E 644 P 26.4 F 20.1 Ca 367 S 2.7 E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 P 26.3 F 20.1 Ca 370 S 2.0 E 693 P 24.9 F 22.2 Ca 398 S 2.4 E 648
23 金 26 月 27 火 28 水	牛乳 秋分の日  ではん はたはたの南蛮風 野菜の一種ののいた。 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のできれれ 具だくさん汁 牛乳 ではん さばのみできん汁 ・ 大乳 ではん さばのみできた。 からいた。 からいた。 からいた。 からいた。 からいた。 からいた。 ないたいた。 ではん ではん。 ないたいた。 ないたいた。 ないたいた。 ではん ないたいた。 ないたいた。 ないたいた。 ないたいた。 ではん ないたいた。 ないたいた。 ないたいた。 ないたいた。 ないたいたいた。 ないたいたいた。 ないたいたいた。 ないたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	牛乳       牛乳       魚       牛乳       牛乳	牛乳(石川県産生乳100%)  ** (強化米入り)  県産バタバタ油 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トケ・ンジャン キャペップロッコリーにんじん しょうゆ 砂糖 油 たまば はくむい たまな 新肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 鶏がらスープ 酒 油 砂糖 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)  ** (強化米入り)  「豚肉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん こまっな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 みりん ごま油 じかがしも もやし たまなぎ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)  ** (強化米入り)  は みそ 砂糖 みりん でん粉 県産大豆 こんにゃく にんじん さやいんげん ひじき しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 木綿豆腐 だころ ぬ肉 ごぼう にんじん ねぎ 煮干し 見布だし しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 木綿豆腐 だころ ぬ肉 ごぼう にんじん ねぎ 煮干し 見布だし しょうゆ 砂糖 かりん ごま油 たまは かにより ぬ肉 ごぼう にんじん さき (石川県産生乳100%)  ** (強化米入り)  大豆 らりかけ (鉄強化) 切干だしてん きゅうり にんじん ドレッシング しょうゆ 砂糖 塩麹 みりん 油 鶏がらスープ リんご / 牛乳(石川県産生乳100%)  ミルフロール【乳】	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたり、て日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1  E 644 F 20.1 Ca 367 S 2.7  E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1 E 644 F 20.1 Ca 370 S 2.0 E 693 F 20.1 Ca 370 S 2.0 E 693 S 2.4 E 648 P 28.6
23 金 26 月 27 火 28 水	牛乳 秋分の日 ではん はたはたの南蛮風 野菜の三角の別とじ 牛乳 ではん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごさん汁 牛生乳 ではん まもれるできる。 「はんなんがけ なばのみできれる。 はんちんが、牛乳 ではん・ふりかけ 切干大根のごかけ 切干大根のごかりは 切・たいののうき煮 りんごと下々のうき煮 りんごクロール チャンカツのトマトソース	牛乳 魚 魚 十乳	中乳(石川県産生乳100%)  ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりて日本では古くから加工食品にして食べれてきました。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ca 299 S 2.1  E 644 F 20.1 Ca 367 S 2.7  E 689 P 23.1 F 23.6 Ca 336 S 2.1  E 644 F 20.1 Ca 370 S 2.0  E 693 P 24.9 F 22.2 Ca 398 S 2.4 E 648 P 28.6