10 月　今日の給食なんだろな？

能登香島学校給食センター

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
1 水	パターロール	卵・乳	パターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	624	kcal	『巣ごもりたまご』は、鳥の巣に見立てた野菜の真ん中に、たまごをのせた料理です。たまごは肉や魚に比べて早く火が通るので、忙しい朝のメニューにもピッタリです。ほうれん草や玉ねぎなど、好きな野菜にたまごをのせて、簡単に作ることができます。いつも食べている給食を参考に、家の食事についても考えてみましょう。
	巣ごもりたまご	卵	たまご キャベツ ベーコン 油 塩	たんぱく質	32.0	g	
	ひじきのマヨネーズサラダ		ブロッコリー きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん ひじきのつくだ煮 レモン果汁 醤油	脂　質	28.5	g	
	ポークビーンズ		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 砂糖 赤ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	339	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
2 木	ごはん		米	エネルギー	668	kcal	『ヤンニョムチキン』は、韓国の屋台で食べられるファストフードの１つです。ヤンニョムとは、唐辛子みそが入った甘辛いタレのことです。韓国では、骨付きの鶏肉を油で揚げ、ヤンニョムソースをからめて作ります。１９８０年頃に韓国でブームとなり、日本でも人気が高まりました。見た目より辛くないのも魅力です。
	ヤンニョムチキン		鶏肉 かたくり粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン 醤油 砂糖 みりん にんにく 塩 こしょう	たんぱく質	27.9	g	
	チャプチェ		玉ねぎ さつま揚げ【魚】 にんじん 春雨 にら 醤油 油 中華スープ 砂糖 みりん ごま油	脂　質	22.1	g	
	たまごスープ	卵	豆腐 たまご もやし 小松菜 にんじん とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 かたくり粉 塩 こしょう	カルシウム	376	mg	
	お米のムース／牛乳	卵・乳/乳	お米のムース（乳製品 砂糖 米粉 水あめ 卵黄）　／　牛乳	食塩相当量	2.1	g	
3 金	ごはん		米	エネルギー	604	kcal	米の収穫も終わり、『新米』が出回っています。米は、日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。ごはんはよくかむ習慣がつき、ゆっくり消化・吸収されるので満腹感がよく、どんな料理にも合います。ごはんよりパンが好きという人もいますが、新米は格別です。この機会にごはんの良さを見直してみましょう。
	ポークしゅうまい		ポークしゅうまい（玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 大豆油 しょうが 塩 小麦粉）	たんぱく質	24.0	g	
	大根のオイスターゆめ		大根 小松菜 さつま揚げ【魚】 にんじん 醤油 砂糖 ごま油 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうが にんにく	脂　質	20.5	g	
	豆腐のふわふわ煮		豆腐 白菜 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん 醤油 酒 とりがらだし 砂糖 かたくり粉 中華スープ ごま油 干ししいたけ	カルシウム	346	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
6 月	ごはん		米	エネルギー	619	kcal	今日は『十五夜』です。『中秋の名月』とも言い、１年で一番月が美しい日として、奈良時代から『お月見』が行われてきました。すすきを飾り、お団子をお供えした野菜や果物をお供えします。実りの秋をむかえ、食べ物がたくさんとれたことに『ありがとう』という気持ちを表しています。給食でも、月見だんごを作りました。
	がんもどきの含め煮		えだ豆がんも（大豆たんぱく 油 えだ豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 砂糖 塩） 醤油 酒 煮干しだし 砂糖 みりん	たんぱく質	24.5	g	
	梅おかかあえ		もやし 小松菜 キャベツ にんじん 梅肉 醤油 砂糖 かつおぶし【魚】	脂　質	17.4	g	
	豚汁		じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 豚肉 にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	314	mg	
	月見だんご／牛乳	/乳	白玉だんご（米粉 砂糖 でん粉） きな粉 砂糖 塩　／　牛乳	食塩相当量	2.1	g	
7 火	ごはん		米	エネルギー	599	kcal	１０月はスポーツの日があります。スポーツをする人にとって、食事は練習と同じくらいとても大切です。栄養のバランスと食事のタイミングによって、身体の状態が変わることもあります。主食を中心として、いろいろな食品を組み合わせ、エネルギー、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどをしっかりとりましょう。
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 カレー粉	たんぱく質	25.1	g	
	五目煮豆		鶏肉 こんにゃく 大豆 にんじん 醤油 砂糖 ひじき 煮干しだし 酒 みりん 油	脂　質	17.2	g	
	さつまいもと油揚げのみそ汁		さつまいも 白菜 にんじん 油揚げ みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	354	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
8 水	ミルク食パン／チョコクリーム	乳/	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩）　／　チョコクリーム（水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア カカオマス）	エネルギー	589	kcal	海に囲まれた広大で自然豊かな『オーストラリア』を味わう献立です。オーストラリアでは、世界各地からの移民が街を作り、新しい文化や料理を生み出してきました。タスマニアサーモンの養殖が盛んで、オーストラリアワインと一緒に食べられます。柔らかい赤身のオージービフは、健康志向の人々にとても人気があります。
	サーモンの白ワインソース	乳・魚	サーモン 玉ねぎ 白ワイン 醤油 バター オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	たんぱく質	26.7	g	
	フライドポテト		じゃがいも 油 塩	脂　質	24.7	g	
	ビーフトマトスープ		玉ねぎ キャベツ 牛肉 トマト トマトジュース にんじん ケチャップ セロリー とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム	293	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
9 木	ピピンパ		米	エネルギー	591	kcal	『フルーツポンチ』は、果物のジュースを混ぜた『パンチ』というお酒に、小さく切った果物を浮かべて作った大人のデザートが始まりです。子どもが食べるために、お酒をシロップやサイダーに代え、大きなガラスの器に入れて、みんなで分けながら食べることもあります。今日は果物だけでなく、ぶどうゼリーも入れました。
	（ピピンパの具）		豚肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 ごま 油 みりん 酒 ごま油	たんぱく質	22.7	g	
	わかめスープ		豆腐 玉ねぎ えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ 醤油 酒 わかめ	脂　質	15.3	g	
	フルーツポンチ	バナナ・もも	ぶどうゼリー（ぶどう果汁 砂糖 水あめ） バナナ パイナップル缶 もも缶 砂糖	カルシウム	328	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.7	g	
10 金	ごはん		米	エネルギー	604	kcal	私たちが食べている『みかん』の本当の名前は『うんしゅうみかん』と言います。その昔、中国へ勉強に来ていた日本人が、温州という地域で育てられていたみかんを日本に持って帰ったことから名付けられました。みかんには、ビタミンCがたっぷり含まれており１日に３，４個食べれば、からだを病気から守ってくれます。
	さわらのしょうがみそがらめ	魚	さわら（さごし） 白みそ かたくり粉 油 米粉 みそ 砂糖 しょうが 醤油 酒 みりん	たんぱく質	26.9	g	
	大根サラダ		大根 きゅうり ツナ【魚】 にんじん 醤油 砂糖 レモン果汁 ごま油 塩	脂　質	18.4	g	
	鶏ごぼう汁		白菜 小松菜 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 みりん 塩	カルシウム	322	mg	
	菊花みかん／牛乳	/乳	みかん　／　牛乳	食塩相当量	2.2	g	
14 火	ごはん		米	エネルギー	595	kcal	給食で使っている『ねぎ』は七尾市でとれたものです。七尾市や中能登町でとれるねぎは『能登日ねぎ』とよばれ、『能登野菜』の１つです。日ねぎは、栽培する際には冬寒さで、日ね部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには、カゼなどからからだを守るビタミンが多いので、寒くなり始める今食べたい野菜です。
	鶏肉のねぎみそ焼き		鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 醤油 みりん にんにく 酒	たんぱく質	28.7	g	
	ツナポテトサラダ	乳	じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん ツナ【魚】 きゅうり 玉ねぎ チーズ レモン果汁 塩 こしょう	脂　質	19.0	g	
	豆腐のすまし汁		豆腐 大根 小松菜 にんじん なめこ 醤油 煮干しだし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩	カルシウム	359	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
15 水	パターロール	卵・乳	パターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	563	kcal	『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では１年間に４６４万トンの食品ロスが出ています。これは日本人全員が、おにぎり１個分を毎日捨てていることになります。必要な分だけ食べ物を買ったり、出された料理は残さず食べたりするなど、食品ロスを減らすためにできることをしましょう。
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ（かぼちゃ 玉ねぎ 豚肉 砂糖 醤油 ラード 大豆たんぱく でん粉 パン粉 ｳｽﾀｰｿｰｽ 小麦粉） 油	たんぱく質	19.2	g	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	乳	ブロッコリー キャベツ とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ にんじん 塩 こしょう	脂　質	26.2	g	
	アルファベットスープ		じゃがいも 小松菜 ソーセージ にんじん えのきだけ マカロニ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	332	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
16 木	きのこカレー		米	エネルギー	628	kcal	今日のカレーには、いろいろな『きのこ』を入れました。土や木のいい香りがするきのこには、おなかの調子を整える食物せんいや、骨を作るのを助けるビタミンDが多く含まれています。加熱しても出る旨汁にも栄養があるので、汁ごと食べる料理で栄養を逃さずとることが大切です。苦手な人もチャレンジしてみましょう。
	（カレーソース）		玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ にんじん エリンギ しめじ とりがらだし りんご ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 大豆ミート 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質	19.1	g	
	ヨーグルトあえ	乳・もも	ヨーグルト りんご パイナップル缶 マスカットゼリー（砂糖 マスカット果汁 りんご果汁） もも缶 砂糖	脂　質	20.4	g	
				カルシウム	292	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
17 金	ごはん		米	エネルギー	568	kcal	『食欲の秋』がやって来ました。昼間はポカポカ、夜になるとグッと冷え込む気温の差によって、いろいろな食べ物がおいしくなります。また、人間は寒い冬に備えて、身体に栄養を蓄えようとします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになっています。給食も残さず食べ、栄養をとりましょう。
	揚げワンタン		海鮮風ワンタン（小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん 小麦たんぱく こ麦油 砂糖 塩 大豆たんぱく 大豆粉） 油	たんぱく質	20.9	g	
	野菜のナムル		もやし 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 ごま みりん 酒 ごま油	脂　質	18.9	g	
	八宝菜	卵	白菜 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 うずらたまご にんじん たけのこ とりがらだし 醤油 酒 かたくり粉 中華スープ しょうが ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 油 ごま油 さとう	カルシウム	329	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.7	g	
20 月	ごはん		米	エネルギー	604	kcal	『担々麺』の『担』は『かつぐ』という意味です。その昔、中国の商人が、天秤棒にカゴをかけて、汁のないラーメンを担いで売り歩いていました。使っていた天秤棒を『担々』と呼ぶことから、担々麺と名付けられたそうです。今日は、野菜たっぷりの濃厚なラーメンに、ピリ辛の肉みそをのせた、本格的な担々麺です。
	めざすの南蛮風	魚	めざすのから揚げ（めざす でん粉） 油 酢 醤油 砂糖 ごま油	たんぱく質	23.1	g	
	担々麺		中華めん もやし 白菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらだし 醤油 ごま 中華スープ 砂糖 塩 こしょう	脂　質	17.6	g	
	（肉みそ）		豚肉 玉ねぎ 赤みそ 大豆ミート 砂糖 酒 みそ にんにく ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	カルシウム	367	mg	
	みかんゼリー／牛乳	/乳	みかんゼリー（みかん果汁 砂糖）　／　牛乳	食塩相当量	1.9	g	
21 火	さつまいもごはん		米 塩 さつまいも ごま ごま油	エネルギー	581	kcal	『あいまぜ』は、能登地方で昔から食べられている郷土料理です。正月のおせち料理やお祝い事のあるハレの日に作られます。地域でとれる旬の野菜が使われるので、地域ごとにさまざまな見た目や味わいがあります。大根やにんじんなどの根菜を手間ひまかけてせん切りし、炒めてからじっくり煮ます。味わってみましょう。
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ（大豆たんぱく 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 ラード でん粉 砂糖 塩 みりん）玉ねぎ 醤油 油 砂糖 みりん かたくり粉 しょうが	たんぱく質	25.6	g	
	あいまぜ		大根 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 みりん 酒 油	脂　質	18.0	g	
	鶏肉ときのこのみそ汁		玉ねぎ 白菜 鶏肉 にんじん しめじ みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	422	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
22 水	ツナのピザトースト	乳	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩） ピザソース ツナ【魚】 チーズ 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 砂糖	エネルギー	678	kcal	『じゃがいも』は、南アメリカのアンデス地方で生まれ、今では世界で一番たくさん育てられている野菜です。でんぷんが主な栄養であるいも類の中でも、カリウム、ビタミンB１、ビタミンCが特に多く、熱によって壊れることも少ないので、『大地のりんご』ともよばれます。今日は、野菜のスープ煮にたっぷり使いました。
	ウインナー		ソーセージ（豚肉 ラード 砂糖 水あめ 塩）	たんぱく質	32.0	g	
	野菜のスープ煮		じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とうもろこし とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂　質	29.6	g	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム	479	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.2	g	
23 木	ごはん		米	エネルギー	603	kcal	『関東地方』をテーマにした給食です。『かば焼き』は東京で昔から作られてきた郷土料理です。今日は今が旬のさんまで作りました。『小松菜』は東京の小松川地区で昔から育てられていた緑黄色野菜です。おでんに欠かせない『こんにゃく』の生産量日本一は群馬県です。関東地方がいっぱい詰まった給食を味わいましょう。
	さんまのかば焼き風	魚	さんま 油 醤油 かたくり粉 しょうが 酒 米粉 砂糖 みりん 青のり	たんぱく質	28.4	g	
	小松菜の甘酢あえ		小松菜 キャベツ もやし ハム 酢 砂糖 しょうが 醤油 塩	脂　質	18.7	g	
	こんにゃくみそおでん	卵	じゃがいも 大根 こんにゃく 鶏肉 うずらたまご にんじん ねぎ みそ 醤油 煮干しだし みりん 酒 昆布だし 干ししいたけ	カルシウム	342	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
24 金	オムハヤシライス		米	エネルギー	654	kcal	牛乳には、鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができます。小中学生の頃はからだが大きく成長する時期で、骨も長く、太く、強くなろうとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりとる必要があります。牛乳を飲みましょう。
	（ハヤシソース）		玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト デミグラスソース ハヤシルウ とりがらだし ケチャップ 赤ワイン 醤油 中濃ソース 油 にんにく コンソメ 塩 こしょう	たんぱく質	24.3	g	
	（オムレツ）	卵	プレーンオムレツ（たまご 油 卵黄 塩）	脂　質	23.6	g	
	小松菜とツナのサラダ		キャベツ 小松菜 ツナ【魚】 赤パプリカ 酢 醤油 砂糖 油 レモン果汁 こしょう	カルシウム	382	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	
27 月	ごはん		米	エネルギー	599	kcal	『食料自給率』とは、国内で消費される食品がどのくらい国内でまかなえているのかを示したものです。日本は外国から多くの食品を輸入しており、食料自給率はカロリーベースで３８％です。食料自給率を上げるためには、地域の食材や旬の食材を選ぶこと、ごはんを中心としたバランスのよい食事をすることが大切です。
	豚肉のつけ焼き		豚肉 りんご 醤油 砂糖 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質	31.8	g	
	おじゃこののり酢あえ	魚	キャベツ もやし きゅうり しらす干し にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 のり 酒	脂　質	18.6	g	
	みそけんちん汁		豆腐 里いも 小松菜 大根 鶏肉 ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干しだし ごま油 酒	カルシウム	364	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
28 火	ごはん		米	エネルギー	653	kcal	江戸時代、北海道と大阪の間を行き来していた北前船に乗っていた船乗り達に、魚や野菜をたっぷり入れた、みそ味の鍋を作ってあげたのが『とり野菜』の始まりです。とり野菜の『とり』は、鶏肉のことではなく、『野菜や栄養をとる』という意味でつけられました。石川県民のソウルフードに日本中から注目が集まっています。
	きびなごフライ	魚	きびなごフライ（きびなご 水あめ 砂糖 しょうが 塩 じゃがいも でん粉 米パン粉 玄米粉 油） 油	たんぱく質	28.9	g	
	キャベツの生姜醤油あえ		キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 醤油 ごま 酢 砂糖 しょうが みりん	脂　質	21.3	g	
	とり野菜		白菜 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃく みそ ねぎ にんじん しめじ 煮干しだし 酒 砂糖 しょうが にんにく ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	カルシウム	499	mg	
	能登島りんご／牛乳	/乳	りんご　／　牛乳	食塩相当量	2.2	g	
29 水	えびカツバーガー	乳	胚芽バンズ（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩）	エネルギー	567	kcal	日本人は、昔からお米を使ってさまざまな食品を生み出してきました。粉にひいて米粉や白玉粉にしたり、米をついておもちにしたり、発酵させてみりんや日本酒などを作ったりしています。最近では、小麦粉の代わりに米粉を使ったパンやお菓子などが お店に並んでいます。今日のポタージュも米粉でトロミをつけています。
	（えびカツ）		えびカツ（えび 大豆たんぱく でん粉 パン粉 砂糖 塩 小麦粉） 油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	たんぱく質	20.6	g	
	野菜のソテー		キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう	脂　質	22.1	g	
	コーンポタージュ	乳	牛乳 とうもろこし 玉ねぎ 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう パセリ	カルシウム	446	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
30 木	ごはん		米	エネルギー	629	kcal	『地産地消』という言葉を知っていますか？地域でとれた農物を地域で消費することです。自分の身近でとれる物は、流通の距離が短いため、新鮮で栄養満点です。作った人もわかるので、安心して食べられます。また、自分の住む地域に愛着が生まれ、地域に貢献することもできます。地産地消を意識して食べ物を選びましょう。
	ふくらぎのこうじ焼き	魚	ふくらぎ 塩こうじ（米こうじ 玄米 塩） みりん	たんぱく質	27.3	g	
	能登金時とれんこんの彩りサラダ		さつまいも れんこん えだ豆 赤パプリカ とうもろこし 油 玉ねぎ 酢 醤油 砂糖	脂　質	21.8	g	
	いしる煮		白菜 大根 豆腐 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 いしる 酒 みりん	カルシウム	333	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.5	g	
31 金	ターメリックライス		米 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー	687	kcal	今日は『ハロウィン』です。ハロウィンは、秋にとれた食べ物に感謝し、悪霊や魔女を追い払うために行う、アメリカのお祭りです。悪霊を怖がらせるために、お化けや魔女の姿になったり、かぼちゃに怖い顔やおかしな顔を描いて『ジャック・オ・ランタン』を作ったりします。給食では、パンプキンシチューを作りました。
	ハンバーグのトマトソース		ハンバーグ（豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩） ケチャップ りんご 中濃ソース 赤ワイン	たんぱく質	27.4	g	
	ツナのカラフルサラダ		ブロッコリー キャベツ ツナ【魚】 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし 赤パプリカ レモン果汁 塩 こしょう	脂　質	24.2	g	
	パンプキンシチュー	乳	牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 にんじん 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	カルシウム	555	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	

※ 都合により、献立が変更になることがあります。